A testnevelés tanítása

XXV. ÉVFOLYAM

1989/4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

25
1965–1989

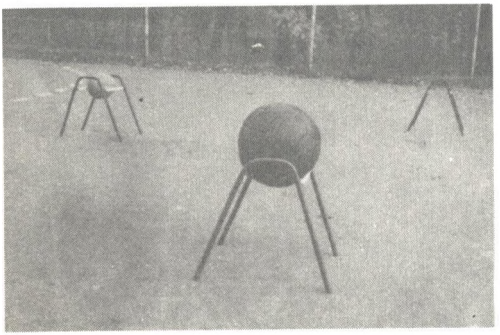
A TARTALOMBÓL:

A FEJELÉSEK OKTATÁSA

FOLYAMATTERV A GIMNÁZIUMI I. OSZTÁLYOS FIÚ TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁHOZ

LABDÁSÜGYESSÉG ÉS ÁLLÓKÉPESSÉG ÉRZÉKENY SZAKASZAI

BOTHARC — KÖTÉLHÚZÁS



Balázs Olivér felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
F. Kovács Ferenc (Sport és nyelv)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk munkatársai: Balázs Olivér tanár, Bp.; *Drabik Josef* tudományos kutató, Gdansk; *Gaál Zoltánné* tanár, Szarvas; *Göltl Béla* egy. adjunktus, Bp.; *Gyarmati Zoltánné* tanár, Szarvas; *Harsányi László* vezető edző, Pécs; *F. Kovács Ferenc* tanár, Bp.; *Nagy Márta* tanár, Vác; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *Sikó Attila* tanár, Bp.; *Somorjai László* tanár, Bp.

TARTALOM

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához 97
Göltl Béla: A labdarúgás tanítása III. ... 103
Gyarmati Zoltánné—Gaál Sándorné: A labdatechnikai elemek gyakorlásának lehetősége és hatása a mozgáskoordináció fejlődésére a 3—6 éves életkorban 106
Drabik, Josef—Harsányi László: A futási állóképesség érzékeny periódusai fejlődésének kérdéséről 117
Eredete népi játék *(Somorjai László)* ... 123
Sport és nyelv *(F. Kovács Ferenc)* 125
Észrevételek, hozzászólások *(Nagy Márta)* 126
Folyóirat ismertetés *(Nagy Sándor)* 128

CONTENT

Sikó, Attila: Plan of proceeding to physical training in the 1 class of secandary schools 97
Göltl, Béla: Teaching football III. 103
Gyarmati, Zoltánné—Gaál, Sándorné: Possibilities and results for development of motion-coordination with exercising the elements of ball-technics in 3—6 ages 106
Its origin: popular play *(Somorjai László)* 123
Sport and language *(F. Kovács Ferenc)* 125
Remarks, contribution *(Nagy Márta)* ... 126
Periodical rewieves *(Nagy Sándor)* 128

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

Ahogyan a testnevelési órák nagy többségében, a soron következőkön is egyidejűleg több feladatot kell megoldjon a tanár.

Az októberi órák következnek, így a globális terv (tanmenet) szerint elsősorban az atlétikai ugrásokkal kívánok foglalkozni, de a futó állóképesség (alap állóképesség) fejlesztése is ennek a szép őszi időszaknak egyik nagyon pontos programja.

A futó állóképesség növelésére készített tervem a következő. A hosszútávú állóképesség fejlesztésével kívánom megteremteni a közép- és rövidtávú állóképesség alapját. Fokozatosan emelve a futás idejét, 10—12 óra alatt minden tanuló el kell jusson arra a szintre, hogy 6—8 perces folyamatos futóterhelést képes legyen jól elviselni. Az őszi időszak hátralévő részében (novemberben) ezt az időtartamot nem lépjük túl, de óráról órára növeljük a futás intenzitását. Ennek a körülbelül 24 órára tervezett programnak a megvalósítását zavarja, hogy az órák egyharmadát (minden harmadik héten három órát) a fiú—lány váltás miatt teremben kell tartsak. Ezeken az órákon vagy egy 5—6 perces futó-blokkot iktatok be, vagy a játékot állítom a futó állóképesség szolgálatába. Létszámváltoztatással, szabálymódosítással elérhető olyan folyamatos terhelés, amelynek energetikai hátterét aerob folyamatok adják, az oxigénfelvétel és -felhasználás egyensúlyban van. (Például kidobójáték több labdával.)

Az utóbbi évek fontos felismerése, hogy az állóképesség fejlesztése is öröklötten meghatározott. Ez a körülmény felhívja a figyelmet arra, hogy differenciált követelményeket támasszunk tanítványainkkal szemben. Sajnos az iskolai testnevelésben még jó ideig nem fogjuk tudni mérni tanítványaink terhelhetőségének felső határát, de a felzárkóztatási programokkal párhuzamosan engedjük szárnyalni azokat a tanulókat, akik jól bírják a terhelést. Követelményeinkkel pedig az önmagukhoz mért fejlődést vegyük célba. Ennek gyakorlati megvalósításáról a későbbiekben még szó lesz.

Tapasztalatom szerint jól megfér egymással az alap állóképesség, az ugróképesség fejlesztése és az ugrások oktatása.

Az ugrások oktatására (távol és magas) és természetesen az oktatás menetébe építve az ugróképesség fejlesztésére tíz órát fordítok. Egy ugrástapasztalatot gyűjtő, öt távolugró, majd három kosárlabda órányi szünetet tartva négy magasugró óra követi egymást. (Bizonyított, hogy a képességek ilyen koncentrált fejlesztése eredményesebb, mint a hosszan elnyújtott.)

Egy kivétellel az osztály valamennyi tanulója rendelkezik az ugrások tanulásához szükséges képességszinttel. Képesek megtenni 20—30 méteres távot indiánszökdeléssel (15—20 felugrás, kétkaros lendítéssel), váltottlábú szökdeléssel (futó-ugró lépés), egy lábon 6—8 zsámoly fölött átszökdelnek, és jó, dinamikus (viszonylag egyenletesen gyorsuló) a fokozó futásuk.

Úgy gondolom, igen jó feltételek mellett kezdhetem az ugrások tanítását. (Itt jegyzem meg azt a nagyon elszomorító tényt, hogy a 34 tanulóból egyetlen egy sem tudja megmondani, hogy mekkorát tud távolba vagy magasba ugrani!)

13. óra

Az óra céljai

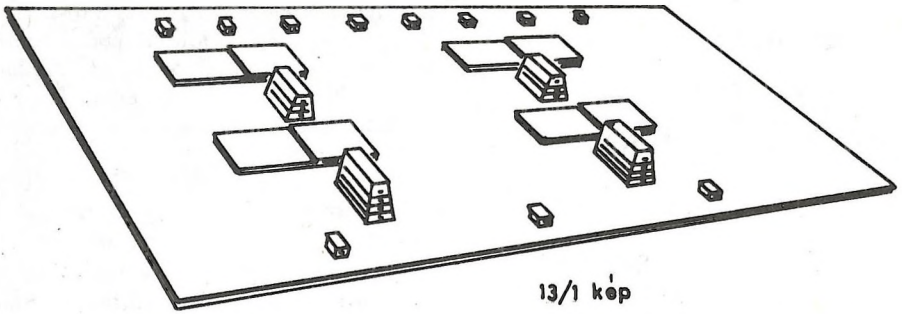
1. Gyűjtsenek a tanulók gazdag tapasztalatot a nekifutásból történő elugrásokban.
2. Ismerjék meg az alapállóképesség fejlesztésének programját (és természetesen fogadják is el).

Főbb feladatok

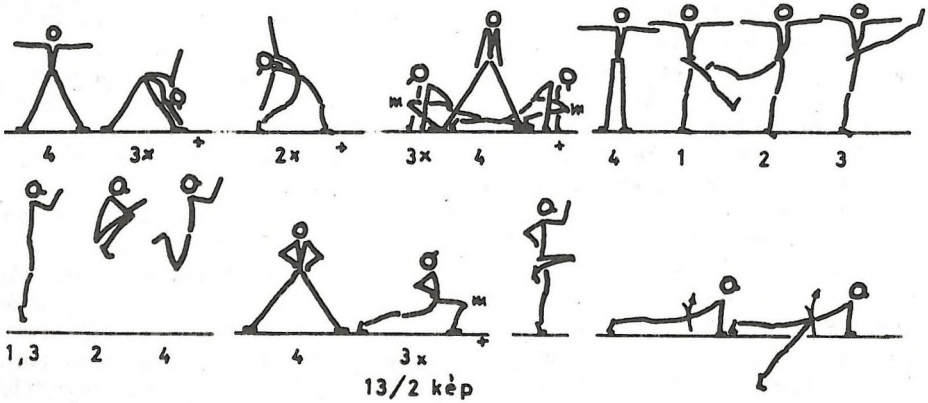
Oktatási feladat: a tanulók ismerjék fel, hogy mi a különbség a távolugrás és a magasugrás nekifutása között.

Képességfejlesztési feladat:

1. ugróképesség-fejlesztés,
2. az alap állóképesség fejlesztése futással.



13/1 kép



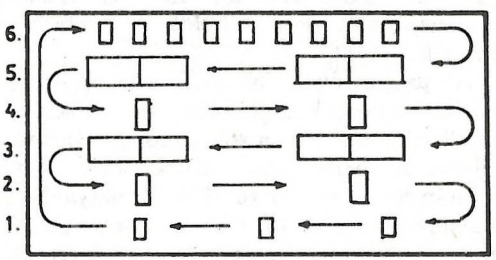
13/2 kép

Személyiségfejlesztési feladat: egy értelmes program ismertetésével a tudatos és tervszerű önfejlesztés vágyának felkeltése. A terem berendezése (13/1. ábra)

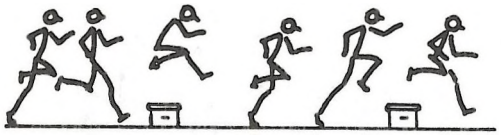
Bemelegítés. A jelentésadás után négyes oszlopban sorakoztattam az osztályt (harmadjára elég jól sikerült). Az oszlopok a sorelsők vezetésével szalagfutással kezdték a bemelegítést. Miután a kikészített eszközöket kerülgették a „szalagok", a sorok végén futók sem vették el az útvonalat. Jó hangulatban kétszer egy percet futottak, közte fél perc pihenővel. Ezután szétszórtan felváltva a főbb izomcsoportok nyújtásával folytatódott a munka (13/2. kép). Még a bemelegítéshez tartozott, de már az óra fő részét szolgálta a futásokból és nekifutásból történő fel- és átugrások egész sorozata. A 13/3. ábrán látható nyilak jelzik a haladási irányt. Először egy ügyes tanuló bemutatta, hogy melyik akadálysoron hogyan kell áthaladni, majd az egyenként kb. 150 méteres útvonalon két teljes kört futottak-ugrottak végig. A feladatok a 13/4. ábrán láthatók. (A három zsámoly egymás közötti távolsága 6, a szekrényeké kb. 10, a nyolc zsámolyé pedig 1—1 méter.)

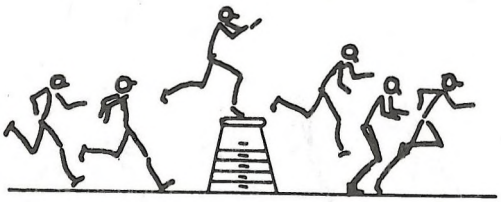
A feladatsor elvégzése után leültettem a tanulókat és néhány lazító gyakorlatot végeztettem velük (13/5. ábra).

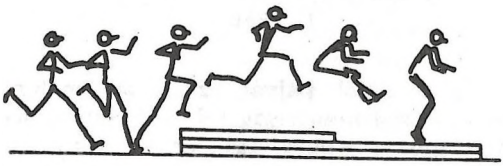
A lazítást követően megkérdeztem tőlük, hogy tapasztalatuk szerint miben különbözik a nekifutás a szekrényre történő felugrás és a szőnyegen történő átugrás esetében? Néhány csacsi felelet után hamar megszületett a jó válasz: „a szekrényre lassú, a szőnyegen át gyors nekifutásból célszerű ugrani". Hogy e bölcs válasz kellő igazolást is nyerjen a gya-

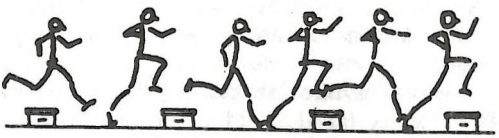


13/3 kép



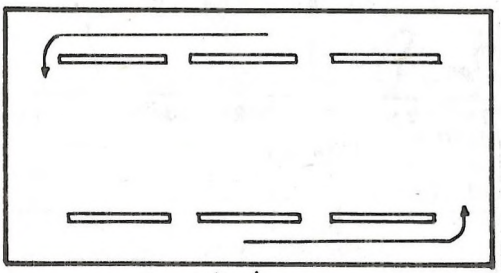






13/4 kép

13/5 kép



13/6 kép

2 1

13/7 kép

20s 4 1,2,3

13/8 kép

korlatban, a válaszadóval az élen újra kétszer végigfutottak a változatos útvonalon.

Az ezt követő pihenőben feladatul kapták, hogy figyeljék meg, melyik lábukról ugranak könnyebben. Tapasztalatom szerint a tanulók döntő többsége nem is tudja (vagy rosszul tudja), hogy melyik az elugró lába. A bizonytalankodóknak azt szoktam tanácsolni, hogy ha jobbkezesek, próbálgassák a bal, ha balkezesek, a jobb lábukat. (A kivételek olyan kevesen vannak, hogy csak a szabályt erősítik.) Ismét kétszer kellett végigfutniuk a pályán. Ez már 24 felugrást, 24 átugrást és 48 zsámolyugrást jelentett. Miután tudatosan vagy ösztönösen többnyire az elugró lábukról rugaszkodtak el, az utolsó két körben a gyengébbik lábukat kellett használják.

Gyorsan átrendeztük a termet (13/6. ábra).

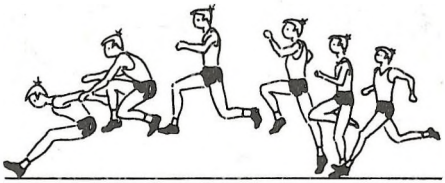
A két osztályt különválasztottam. Az egyik a padokon kívül, a másik azokon belül helyezkedett el. Röviden ismertettem az alap állóképességet fejlesztő programot (a közeli és a távoli célt). Az egészségre gyakorolt és az akaratot erősítő hatását hangsúlyoztam. A kamaszok előtt az utóbbi a vonzó lehetőség. (Kapcsolatom eddig nagyon jó mindkét osztállyal, komolyan végzik, elfogadják, amit mondok.)

Kinyitottuk a terem összes ablakát és a padokon kívül elhelyezkedő osztály egy percig közepes iramban futott, míg a belül lévők szétszórtan elhelyezkedve a következő kiegészítő gyakorlatokat végezték (13/7. ábra). A futó csoport élén egy volt tagozatos tanuló haladt, jó egyenletes iramban és szép technikával. Előzniük nem volt szabad.

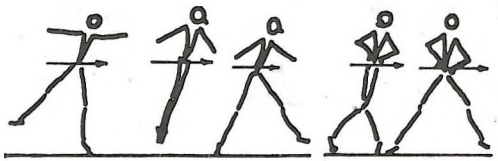
A perc leteltével cserélt a két csapat, majd újabb egy perc múlva váltás következett. A második és harmadik etapban a jobbak kívül előzhettek. Változtak a kiegészítő gyakorlatok (13/8. ábra). Figyelnem kellett a futó csoportot, mert a má-

sodik percben már nagyon csattogtak a talpak (bokasüllyedés miatt megnyúlt a sípcsont előtti izom, gyenge, nincs tónusa). Biztatnom kellett az elrugaszkodásra és az alszár laza felcsapására őket. A harmadik percben a fáradás következtében már szét-húzódott a mezőny, jól látszott, hogy akik lemaradnak, milyen mereven erőlködve futnak.

Maradt még bő tíz perc egy kidobós játékra. A két osztály egymás ellen küzdött. Akit eltaláltak, az levette a trikóját és bent maradt a játékban. Amelyik osztályról hamarabb lekerültek a trikók, az volt a vesztes.



14/2 kép



14/3 kép

14. óra

Az óra célja, hogy a tanulók ismerjék meg és sajátítsák el a jó, eredményes elugrást a távolugráshoz.

Főbb feladatok

Oktatási feladat: a lépő távolugrás.
Képességfejlesztés: az ugróképesség fejlesztése.
Személyiségformálás: maguk és társaik példáján győződjenek meg arról, hogy a magas ismétlésszámú gyakorlás a helyes mozgás elsajátításának az útja.

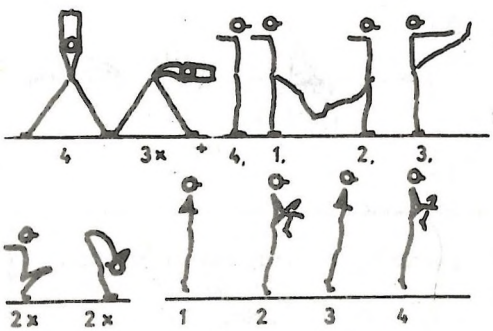
A terem berendezése a 14/1. ábra szerint történt.

A felsorakozott osztály előtt két tanuló (ők edzésen már megtanulták és az óra előtti szünetben bemelegítettek) bemutatta az osztálynak a lépő technikával történő távolugrást. Ezzel a két látványos ugrással sikerült felkelteni az érdeklődést az óra anyaga iránt (14/2. ábra).

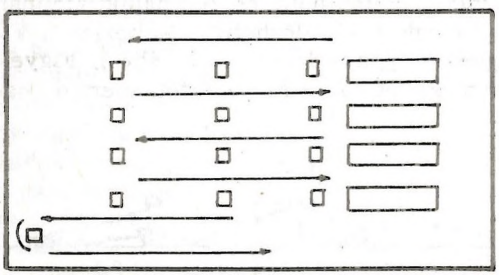
A bemelegítés a nyíllal jelzett útvonalon lassú futással kezdődött (kétszer futották végig a kijelölt pályát, ez kb. 300 méter), majd arccal mindvégig felém fordulva, tehát egyszer jobbra, egyszer balra a 14/3. ábrán látható gyakorlatokkal haladtak végig. Ez újabb 300 méter utat jelentett.

A zsámolyok közötti folyosókon felállva a 14/4. ábrán látható gyakorlatok következtek.

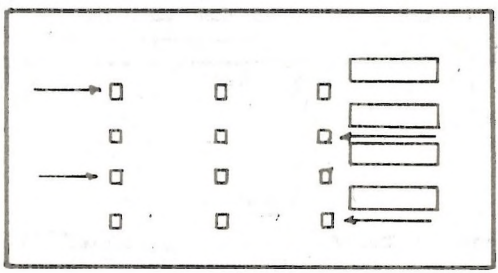
Ezeket a gyakorlatokat négy fokozó futás követte, majd a 14/5. ábrán látható helyekre átrendeztük a szereket.



14/4 kép

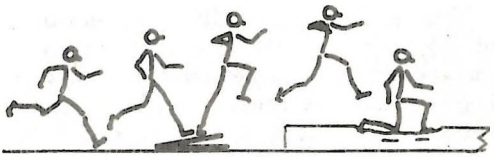


14/1 kép



14/5 kép

14/6 kép



14/7 kép

Távolugrásban az elrugaszkodás gyorsasága döntően meghatározó, de a csípőben, térdben és bokában való teljes kinyúlással együtt eredményezi csak a nagyobb távolság leküzdését.

Ennek a teljes kinyúlásnak a megtanulását a zsámolyok fölött való átugrások sorozata segíti (14/6. ábra). Kezdetben három lépés nekifutással gyakoroltattam. A zsámolyok optimális távolsága kb. 6 méter. Fontos, hogy a talajfogás a lendítő lábbal történjék. Így válik lehetővé, hogy a zsámoly fölött való repülés alatt tartani tudják az elugrás utáni kinyúlt helyzetet.

Körülbelül 10—12 ugrás után figyelmeztettem a tanulókat, hogy ellentétes karral lendítsenek (ösztönösen ráállnak a kétkaros lendítésre, ami teljes rohamnál már nem jó). Két hosszon át gyakoroltattam is a váltottlábú szökdelést ellentétes karlendítéssel.

Újabb 12 ugrás után az elugró láb gyors letételét hangsúlyoztam (sarokról gördüljenek talpra). Három tanulóval be is mutattattam. Megjegyezték, hogy távolugrásnál az utolsó lépés rövidebb, mint a többi. A többség megérezte a helyes végrehajtás ritmusát (ezt tapssal segítettem), így továbbléphettünk. A négy oszlop a laticellbálákkal szemben sorakozott fel.

A zsámolyok felett való átugrást kissé lendületesebb futásból most már a bálára érkezve kellett végrehajtsák a 14/7. ábrán látható módon. Ez a gyakorlat nagyon fontos. Gyakorlása során teljesen kijavítható az a leggyakrabban előforduló hiba, hogy az elugró lábat még csípőben való teljes kinyúlás előtt előrerántják tanítványaink. (Ennek oka egy teljesen természetes védekező reflex, de azoknál, akik a guggoló technikát már tanulták és az elugrás előtt a guggoló helyzetre összpontosítottak, ez szinte kijavíthatatlanul rögződik. Véleményem szerint a kezdők oktatásából a guggoló technikát száműzni kell.)

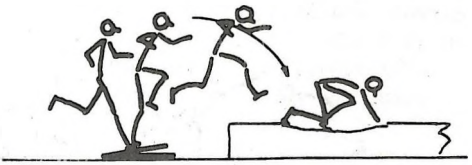
A 14/7. ábrán látható, hogy torna-elugródeszkát használok az oktatáshoz. Ezt az indokolja, hogy segítségével a tanítványok több időt töltenek a levegőben, így módjuk van ellenőrizni saját mozgásukat.

Aki rosszul ugrott el, laposan és hibásan kitámasztva, az gyorsan forog előre a levegőben, ezért a laticellbálára féltérdelésbe történő leérkezéskor a törzse előrevágódik (14/8. ábra). Ha arra késztetjük a tanulókat, hogy függőleges törzzsel érkezzenek le, automatikusan kijavítják ezt a hibát.

A tanulók kb. 30 ugrást hajtottak végre a zsámolyok fölött és tizenkettőt a bálákra. Ez a mennyiség az ugróerőt megfelelő mértékben növelte.

Az utolsó sorozatban sok szépen kivitelezett ugrást láttam. Túlsúlyba kerültek az elismerő, dicsérő jelzők, és ez nagyon jó hangulatot teremtett. Úgy érzem, „termékeny talajra hullottak" szavaim, amikor azt bizonygattam, hogy a sok és pontos (lehet, hogy fordított a fontossági sorrend gyakorlás vezetett ilyen jó eredményre.

Azért, hogy a gyengébb láb megfelelő mértékben erősödjön, a bálákra történő ugrások után mindig azzal kellett visszafelé szökdelni a zsámolyok felett. Ez 36 ugrást jelentett. A tanulókkal ismertettem, hogy a gyengébb lábukkal is a megtanult minta alapján pontosan ugorjanak. (Miután cél volt az ugrás technikailag jó végrehajtása, ez a gyakorlás igen eredményesnek bizonyult. Nagyon oda kellett figyelniük a mozgás vezető mozzanataira, ritmusára, hogy siker koronázza kísérleteiket.)



14/8 kép

Végezetül megismételtük az előző óra utolsó tizenöt percét kevés, de fontos változtatással. A játék két labdával folyt úgy, hogy a fehér színűvel az egyik, a feketével a másik osztály bombázhatott. Egyenletes, sokmozgásos, az alapállóképességet jól fejlesztő játék alakult ki. A tanulók úgy mozogtak, mint a Cousteaou-filmekben az apró halrajok.

15. óra

Az óra célja, hogy a tanulók az első sikeres végrehajtások szintjén sajátítsák el a távolugrás alaptechnikáját.

Főbb feladatok

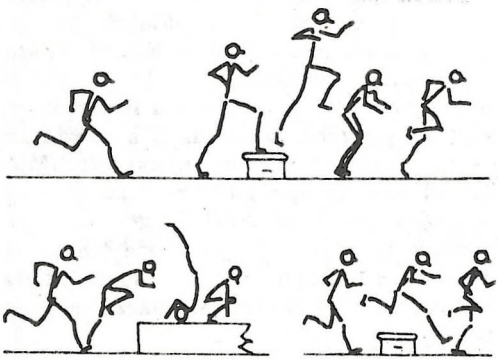
1. A lépő távolugrás oktatása.
2. A ritmusképesség fejlesztése a távolugrás utolsó öt lépésével.
3. Az önellenőrzés lehetőségének megteremtése mozgásos cselekvésben.

Miután még ezt az órát is teremben kell tartanom, a szereket a 14/5. ábra szerint helyeztettem el.

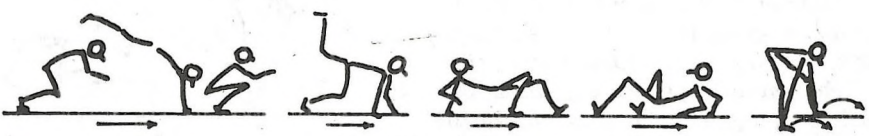
A bemelegítés a kikészített eszközök felhasználásával, futás közben végzett gyakorlatokkal kezdődött (15/1. ábra).

Ezután utánzó járások következtek a két oldalvonal közötti szakaszon (15/2. ábra).

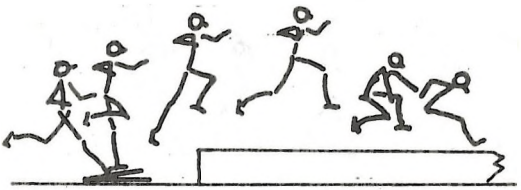
Ezt a 14/6. és a 14/7 ábrán látható gyakorlatok követték. Az elsőből 12, a másodikból 6—8 ismétlésre volt idő.



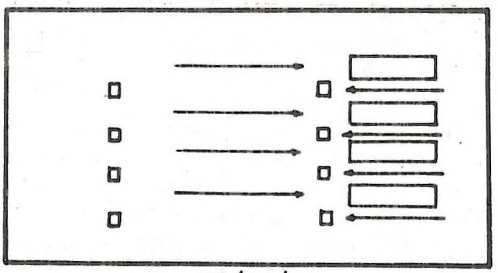
15/1 kép



15/2 kép



15/3 kép



15/4 kép

A következő négy ugrásnál a végén már össze kellett zárniuk a lábukat (15/3. ábra).

A sok ugrás után szükségessé vált a nekifutás oktatása. Első lépésként az induló helyet jelöltük ki, jelen esetben a kosárlabda-pálya alapvonalát. Erre állva az elugró lábukkal először hátra, majd előre lépve indultak el. Az indulás után fokozó futás következett. Két-három indulás után azt a feladatot kapták, hogy a felező vonalhoz érve az elugró lábukkal kezdve öt lépésen át tartsák (ha lehet, fokozzák) a sebességet. Megjelöltem azt a kb. 50—80 cm-es sávot, ahová az ötödik lépéssel értek. Ezután átrendeztük a termet (15/4. ábra). A teljes roham miatt meghosszabbítottuk a leérkezés helyét. Az elugródeszkákat a megjelölt sávba rakattam.

Tizenkét perc gyakorlás következett, most már közel teljes sebességgel nekifutva. A 15/3. ábrán látható és többször bemutatott lépő távolugrást hajtották végre. Először azoknak segítettem, akiknek nem

jött ki jól a lépés. Többször eltévesztették a nekifutás helyét, vagy ellentétes lábbal kezdték a rohamot. Amikor már pontossá vált a megindulás módja, azért, hogy a tömegesen előforduló hibákat kijavíthassam, kétféle eljárást alkalmaztam.

1. Minden ugrás után a visszaúton két zsámoly felett ismételniük kellett a 14/6. ábrán látható gyakorlatot, öt lépés nekifutással.

2. Két-három sorozatonként más és más részmozzanatra hívtam fel a figyelmüket. (Először az elugráskor való teljes kinyúlásra, utána a nyújtott helyzet tartására, végül a lábak gyors zárására és előrenyújtására kellett különösen ügyelniük.)

A gyakorlás félidejében azért, hogy a gyengébb lábuk is megfelelő terhelést kapjon, az egész terem területén kakasviadalt rendeztem úgy, hogy csak a gyengébb lábukon szökdelhettek.

Óra vége felé a legszebben ugró hat tanuló bemutatta társainak az ugrást, akik tapssal jutalmazták a jó teljesítményt.

Háromszor egy perc közepes iramú futással, közben a comb és a csípőizmok nyújtásával fejeződött be az óra.

A labdarúgás tanítása III.

GÖLTL BÉLA

A FEJELÉSEK OKTATÁSA

A fejelés oktatását megelőzően, néhány mondat erejéig nézzük meg „legfiatalabb" technikai elem szerepét és jelentőségét napjaink játékában.

A fejelések gyakorisága fokozatos növekedést mutat az elmúlt 15 év mérkőzés megfigyeléseinek tükrében. Igaz, bizonyos nemzeti sajátosságok is jelentkeznek a 7—10% közötti gyakoriságban, de a gólszerzésben egyre növekvő, mintegy 15%-os részesedése azt jelzi, hogy érdemes „komolyabban" foglalkozni vele.

Kisebb minőségi fordulatot jelent a fejelésen belül, hogy a homlok középső részével végrehajtott fejelések száma erősen csökken, a homlok-dudorral — homlok és a halántékcsont találkozása — végrehajtott fejelésekkel szemben.

A fejelések döntő többsége ma a két büntetőterület környékére összpontosul és mintegy 70—75 %-ban a levegőben, rendszerint párharc közben hajtják végre. Ezért is tört előre a homlok dudorral történő fejelés, mert a légicsatában „védettebb" pozíciót jelent a fejelők számára, no meg napjainkban távolabbról kell megcélozni a kaput, és ehhez erőt is kell közölni a labdával. Az erőközlés szempontjából messze kedvezőbb ez a fejelési forma — de természetesebb is, mint a homlok középső részével történő fejelés — a pontosságot pedig a célirányos gyakorlással biztosíthatjuk.

Fokozottabb figyelmet kell szentelnünk oktatásunk menetében a tempóérzék fejlesztésére és itt segítségül kell hívnunk a kézi-, kosár- és röplabdázásban használt hasonló jellegű gyakorlatokat is.

Kritikus pontja a homlokdudorral történő oktatásnak a *kétoldalúság*. Mindenkinek van egy ügyesebb oldala, de játék közben mindkét oldalról érkeznek labdák! Minél korábban — gumi- vagy röplabdával — kezdjük el a kétoldalú képzést, annál messzebbre tudunk jutni a sikeres felhasználásban, de „idősebb" korban sem mondhatunk le mindkét homlokdudor állandó jellegű gyakorlásáról, az ügyetlenebb oldal finomításáról.

A FEJELÉSEK OKTATÁSA

Általános előkészítésével most nincs időnk részletesen foglalkozni. Ha a homlokdudorral történő oktatással kezdünk, márpedig ez a célszerűbb, akkor is elő kell készíteni a „labda-homlok találkozását".

1. Az előkészítő gyakorlatok jellemzője — könnyebb labdával — a labda levegőben tartása fejjel. Különböző helyzetekben (állás, térdelés, ülés) egyénileg vagy csoportosan minél többször kell hozzáér-

ni a labdához. Ügyeskedni kell fejjel, hogy a levegőben maradjon a labda. Addig kell ezeket gyakorolni, amíg nem tudják nyitott szemmel megoldani az érkező labda fogadását, azaz nem félnek a labda ütésétől.

2. Második lépcsőben — lehet párhuzamosan az előkészítő gyakorlatokkal is — teremtsünk olyan kényszerhelyzeteket, amelyekben a homlokdudorral történő átadások végrehajtása a jellemző. Ilyenek lehetnek:
   2.1. Térdelőtámaszból — párokban elfordulva — háromszögben vagy négyszögben a labda gurítása földön azonos irányba.
   2.2. Térdelésből, majd ülésből saját magának feldobott labda továbbítása az oldalt lévő társhoz.
   2.3. A szemből érkező labdák — lehet egy földetérés után is először — továbbítása oldalt lévő társhoz.

   Ezek a gyakorlatok a helyes törzsmunkát segítik elő. A hibajavításnál is a törzsforgatásra kell koncentrálni, amit elősegíthetünk a könyökben hajlított, vízszinteshez közel emelt kar hátrahúzásával is.

3. A *kiszorító* jellegű játékok alkotják a következő csoportot, de itt figyeljünk arra, hogy ne dobják magasra a labdákat, mert akkor nem a *törzs fordító erejét használják* fel a távolságnyerésre, hanem a labda mozgási energiáját. Ha már jól képzett osztályunk van, élvezetesen fogják játszani a „szabadulás a labdától" testnevelési játékot, de fejjel. Onnan kell fejelni, ahol megfogják a labdát, vagy a hátsó labdákat előrehozhatják a saját térfél közepéig.

   A homlokdudorral történő fejelés taktikai felhasználása attól függ, hogy támadó vagy védő feladatot kell ellátnunk. A végrehajtás tulajdonképpen csak abban különbözik egymástól, hogy a labdát a középpontban illetve alatta vagy fölötte találjuk el.

   A támadók erőközlése olyan a labdával hogy az a homloktól rendszerint lefelé irányul, kivéve, ha nem átemelésről van szó.

4. Kisebb létszámú osztályoknál hangulatos és hasznos játék a *röplabda* — alacsonyabb hálóval — vagy a *lábtenisz fejelő változata.* Mindkét játéknál a nyitást meghatározott helyre és fejjel kell végrehajtani. A nyitást mindig le kell engedni a földre! A röplabda változatnál csak fejjel, a lábtenisz változatnál lábbal is lehet játszani tovább a játékot. Az ellenfél térfelére azonban *mindkét játéknál csak fejjel lehet* átjuttatni a labdát.

   Mindkét játékban mindig pont van a labdamenetek végén. Öt vagy 3 nyitásonként csere és mindig forgás is van. A lábteniszt lehet keresztbe a pályán — tornaterem, kézilabdapálya — játszani és 3—5 fős csapatokkal a legalkalmasabb.

5. *Fejelő tenisz mozgó hálóval.* Röplabdapályán a legjobb játszani 2×6—8 fős csapatokkal. A két hármas vonal közötti terület (6 m) a „mozgó hálóé". Itt mindkét csapatból 1 vagy 2 játékos párharcot vív. Céljuk: visszafejelni az ellenfél térfelére a labdát vagy átsegíteni a saját labdát. A játék ugyanúgy nyitó fejeléssel kezdődik, mint az előzőeknél, és itt a mozgó háló még passzív. A földre engedett nyitást bárhogy megjátszhatják, de pontot — ugyanúgy, mint az előző két játékban — csak akkor szerezhetnek, ha az ellenfél térfelére fejelt labdát nem tudják visszajátszani. Ezt a játékot is képzettségtől függően 1—3 érintéssel és 3—5 átadással érdemes játszani.

6. Mozgalmas, lendületes játék az „Egyperces fogó" csapatban, fejelő változata. Az osztály egyik felénél a labda, a másik fele menekül. A labdával a kézben nem lehet futni! Labda nélkül kell helyezkedni oda, ahol ellenfél van. A dobott, érkező labdát egyből kell ráfejelni a menekülő ellenfélre vagy először kézbe kell venni. A fejjel elért találatokat számoljuk, de egy tanulón egymásután csak egy pontot lehet elérni. Egypercenként csere!

7. A kispályás (strand) 2 kapura történő fejelő mérkőzések a legjobb hatásfokkal hasznosíthatók az oktatásban is. Ennek előkészítésére célszerű az 1:1 elleni célbafejelő versenyeket alkalmazni.

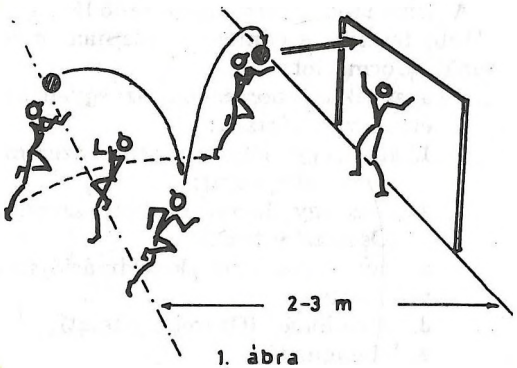
a) Az 1:1 elleni fejelő versenyt lehet egy kapura is alkalmazni. A kapu lehet a bordásfal köztől, a tornaszőnyegen keresztül, a szabadtéri kézilabdapályát határoló kerítésoszlopok köréig minden.
Meghatározott távolságról (3—5 m) és meghatározott módon indított fejelésből (kézből feldobott labda, földre pattintott labda stb.) kell gólt elérni. A gól csípőmagasságig ér, az ellenfél csak lábbal vagy testtel védhet. Öttíz fejelés után szerepcsere!

b) Egy kapura lehet fejelni 2:2 játékban is, de a védők közül csak egy van a kapuban, a másik nem jöhet 2—3 m-nél közlebbre a saját kapujához. A támadók 2:1 elleni pozícióban adogatnak (korlátlan érintésszámmal) a kapu felé haladva, és ha túljutottak a védőn, már „csak" a kapus ellen kell befejezni az akciót. A védő csak fejjel szerelhet! A kapus védhet esetleg kézzel is, de fejről kézzel nem veheti le a labdát. (1. ábra)
Öt-tíz kísérlet után szerepcsere. Ha földet ér a labda vagy a védő szerelt, rontott kísérletnek számít.

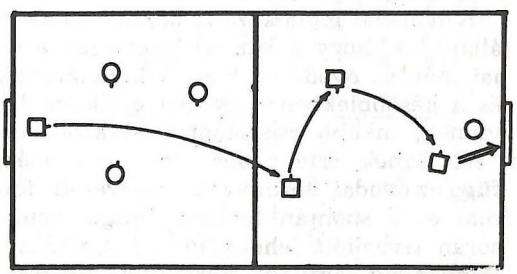
c) A 3:3 vagy 4:4 elleni kétkapus játék kézilabda nagyságú kapura igen komoly játéknak számít. Fontosabb szabályai:
— a kapus kézzel védhet, de fejről nem szedhet le labdát (Célszerű bizonyos számú gól vagy meghatározott idő után a kapusokat forgószínpad-szerűen cserélni.);
— kezdetben a kapus által indított labdákat — ha az pontatlan pl. kézzel meg lehet fogni és visszadobni a kapusnak, hogy újra indítson (ezt a szabályt később törölni lehet);
— ha a támadók indításába a védekező csapat játékosai közül valaki úgy fejel bele, hogy az földet ér, úgy a földetérés helyéről indítja a támadást az ellenfél. Népszerűen ez a „stukk";
— a „stukk"-ból elért gól duplán számít;
— a „stukk"-ot lábbal—fejjel is lehet menteni;
— az érintésszám korlátlan, de ha a labdát birtokló csapat labdája földet ér, úgy a földetérés helyétől indul az ellenfél támadása;
— az alapvonalon túlra, vagy gólba jutott labda után a kapus indít a kapuvonalról.

A kispályás fejelő játéknak iskolában először a „kétudvaros" változatát ajánlatos játszani (2. ábra). Kezdetben nem jöhetnek vissza védekezni saját térfelükre a mezőnyjátékosok. A kapus indítása így a támadó térfélen emberfölényes pozíciót talál.

Később egy-egy védő felváltva segíthet a kapus előtt, majd kialakulhat a „mindenki előtt és hátul" elv. Ebben igen lényeges szempont a gyors indításra való törekvés, védekezésből a támadásba való gyors átmenet a leválás vagy ennek fordítottja a visszazárás.



1. ábra


2. ábra

A labdatechnikai elemek gyakorlásának lehetősége és hatása a mozgáskoordináció fejlődésére a 3—6 éves életkorban

GAÁL SÁNDORNÉ—
GYARMATI ZOLTÁNNÉ

Problémafelvetés

A labda tervszerű, tudatos alkalmazása az óvodás korú gyermekek mozgástevékenységében nagymértékben hozzájárul a koordinációs képességfejlesztés sokrétű feladatainak megvalósításához. Indokolt tehát minden olyan tanulmány, amely számot ad a mozgáskoordináció fejlődését és fejleszthetőségét vizsgáló kutatómunkáról.

Munkánkban a koordinációs képességek fejlődését és fejlesztési lehetőségeit az óvodás korú gyermekek körében vizsgáltuk. Erre biztat az is, hogy a szóban forgó képesség mélyebb elemzést a közelmúltban kapott. Az ide vonatkozó szakirodalom a koordinációs képességek közé sorolja a következő képességfajtákat:

— téri tájékozódó képesség,
— kinesztétikus differenciáló képesség (mozgásérzékelés),
— reakcióképesség,
— ritmusképesség,
— az egyensúlyozás képessége (egyensúlyérzék)
— gyorskoordináció.

A motorikus tanulás eredményeként alakulnak ki a koordinációs képességek a különböző életkorok életkori és fejlődési sajátosságaitól függően.

A témával foglalkozó szakemberek megállapítják, hogy a jelzett képességek alapjai már az óvodáskorban kibontakoznak, és a későbbiekben csak kismértékben bővülnek, inkább csiszolódnak, tökéletesednek. Ennek értelmében a fejlődés mértéke függ az óvodai testnevelés szervezeti formái és a spontán történő mozgástanulás során teremtett lehetőségektől, továbbá a mindenkori aktuális környezeti tényezők fejlesztő hatásától.

Anyag, módszer

Arra vállalkoztunk, hogy a vizsgálódás tárgyává tettük az egyszerű labdatechnikai elemek alkalmazásának eredményét és hatását a mozgáskoordináció fejlődésére, mindezt az adatok matematikai statisztikai feldolgozásával igyekeztünk igazolni.

Vizsgálatunk önkontrollos és kontrollcsoportos volt, mindkét viszonylatban keresztmetszeti és longitudinális. A kísérleti és a kontrollcsoport tagjai eltérő minőségű testnevelési foglalkoztatásban részesültek. A kontrollcsoport a nevelési program követelményei alapján összeállított ütemterv, a kísérleti csoport egy szintén az óvodai követelményrendszerre épülő, de speciális gyakorlatanyag szerint vezette foglalkozásait.

Az adatfelvétel során a labdatechnikai elemek kettős szerepet töltöttek be. Egyrészt ezek képezték az egyes mérőeszközöket (az egy perc alatti végrehajtás számát mértük), másrészt ezek szolgáltattak alapot az egész test mozgáskoordinációjának szintjétől a vizsgált időpontban. A finomabb koordináció fejlettségére az alkalmazott statikus és dinamikus koordinációs tesztek eredményei alapján következtethetünk.

Az egész test mozgáskoordinációjának vizsgálatánál a következő labdatechnikai elemeket alkalmaztuk:

1. a labda feldobása és elkapása két kézzel;
2. a labda leütése és elkapása;
3. egykezes falhozdobás és elkapás;
4. labdavezetés helyben;
5. labdavezetés tovahaladással.

A finomabb koordináció fejlődésére az alábbi tesztek eredményei alapján nyertünk információt:

— a statikus koordináció az egyensúlyérzék vizsgálatára:
  1. állás egy lábon nyitott szemmel (Oseretzky-teszt);
  2. állás egy lábon csukott szemmel (Oseretzky-teszt);
— a kar dinamikus koordinációjának vizsgálatára:
  3. célbadobás (Oseretzky-teszt);
  4. labdagurítás;

1. táblázat

A LABDA FELDOBÁSA ÉS ELKAPÁSA KÉT KÉZZEL							
Életkor	csoport	N	$\bar{x}$	$s^{\pm}$	V	$s\bar{x}$	Szignifikancia
3 évesek	kísérleti	30	5,00	0,81	16,2	0,25	
	kontroll	30	5,37	1,82	33,89	0,57	
4 évesek	kísérleti	30	8,90	1,05	11,79	0,28	szignifikáns
	kontroll	30	7,07	1,47	20,88	0,46	
5 évesek	kísérleti	30	31,00	3,51	11,32	1,11	szignifikáns
	kontroll	30	17,50	3,79	21,70	1,20	
6 évesek	kísérleti	30	36,00	4,89	13,58	1,54	szignifikáns
	kontroll	30	26,30	4,71	17,93	1,49	

2. táblázat

A LABDA LEÜTÉSE ÉS ELKAPÁSA							
3 évesek	kísérleti	30	5,60	0,70	12,50	0,22	
	kontroll	30	4,77	1,41	29,74	0,44	
4 évesek	kísérleti	30	6,90	0,83	12,02	0,26	nem szignifikáns
	kontroll	30	5,96	0,98	16,57	0,31	
5 évesek	kísérleti	30	36,20	3,80	10,49	1,20	szignifikáns
	kontroll	30	22,20	5,46	24,62	1,17	
6 évesek	kísérleti	30	44,70	3,56	7,96	1,12	szignifikáns
	kontroll	30	30,50	6,03	19,77	1,90	

3. táblázat

EGYKEZES FALHOZDOBÁS ÉS ELKAPÁS							
Életkor	csoport	N	$\bar{x}$	$s^{\pm}$	V	$s\bar{x}$	Szignifikancia
3 évesek	kísérleti	30	8,70	0,66	7,58	0,20	
	kontroll	30	4,31	1,02	23,85	0,32	
4 évesek	kísérleti	30	12,50	1,22	9,76	0,38	szignifikáns
	kontroll	30	5,02	0,56	11,18	0,17	
5 évesek	kísérleti	30	19,40	2,76	14,22	0,87	szignifikáns
	kontroll	30	8,10	3,24	40,06	1,02	
6 évesek	kísérleti	30	48,90	2,26	4,62	0,71	szignifikáns
	kontroll	30	17,10	4,57	26,76	1,44	

4. táblázat

LABDAVEZETÉS HELYBEN							
3 évesek	kísérleti	30	7,70	0,78	10,12	0,24	
	kontroll	30	5,95	1,12	18,84	0,35	
4 évesek	kísérleti	30	9,50	0,83	8,73	0,26	szignifikáns
	kontroll	30	5,95	0,73	12,30	0,23	
5 évesek	kísérleti	30	30,40	3,60	11,84	1,13	szignifikáns
	kontroll	30	15,20	4,81	31,66	1,52	
6 évesek	kísérleti	30	37,10	3,10	8,35	0,98	szignifikáns
	kontroll	30	26,60	5,46	20,55	1,73	

5. táblázat

LABDAVEZETÉS TOVAHALADÁSSAL							
Életkor	csoport	N	$\bar{x}$	$s^{\pm}$	V	$s\bar{x}$	Szignifikancia
3 évesek	kísérleti	30	4,70	0,86	18,29	0,27	
	kontroll	30	3,88	0,85	22,06	0,27	
4 évesek	kísérleti	30	7,60	1,14	15,00	0,36	szignifikáns
	kontroll	30	5,10	0,61	12,08	0,19	
5 évesek	kísérleti	30	9,00	3,47	11,96	1,09	szignifikáns
	kontroll	30	13,30	4,83	36,32	1,52	
6 évesek	kísérleti	30	63,40	3,68	5,80	1,16	szignifikáns
	kontroll	30	33,20	5,24	15,81	1,66	

6. táblázat

ÁLLÁS EGY LÁBON NYITOTT SZEMMEL							
Életkor	csoport	N	$\bar{x}$	$s^{\pm}$	V	$s\bar{x}$	Szignifikancia
3 évesek	kísérleti	30	8,20	0,82	10,08	0,26	
	kontroll	30	8,60	0,82	9,55	0,26	
4 évesek	kísérleti	30	11,90	1,11	9,34	0,35	
	kontroll	30	11,50	1,04	9,12	0,33	szignifikáns
5 évesek	kísérleti	30	19,60	2,16	11,04	0,68	szignifikáns
	kontroll	30	17,70	1,01	5,74	0,32	
6 évesek	kísérleti	30	31,30	2,18	6,96	0,68	szignifikáns
	kontroll	30	24,40	1.18	4,83	0,37	

— a kéz dinamikus koordinációjának vizsgálatára:
5. gyufaszálak dobozba rakása (Oseretzky-teszt) szolgált.

Eredmények

A labdatechnikai elemek vizsgálati eredményei az 1., 2., 3., 4. és az 5. táblázatban találhatók.

A fejlődés súlyponti periódusa az 5 éves korban figyelhető meg az 1., 2. és a 4. gyakorlatnál, míg a 3. és az 5. gyakorlatnál a 6 éves korban következett be az ugrásszerű javulás az egy percre eső végrehajtások számában.

Az átlagok összehasonlításából látható, hogy a kísérleti csoportokban lényegesen jobb eredmények születtek, erőteljesebb volt a fejlődés a fokozottabb gyakorlás hatására.

A számszerű adatok mellett a kísérlet során több értékes gyakorlati tapasztalatot gyűjthettünk össze. Bizonyossá vált az a — pszichológusok által több helyen olvasható — megállapítás, miszerint „... a megnehezített feltételek közt lejátszódó játékos funkciógyakorlás emeli a teljesítményt, fejleszti a készségeket, mintha a megnehezített cselekvésben elvesztett feszültség a megnövekedett teljesítményben térülne meg." (Mérei Ferenc) Ez a jelenség a 4. és az 5. gyakorlat fejlődési mértékének összehasonlításában mutatkozik, hiszen a labdavezetés tovahaladással gyakorlatban szembetűnőbb a fejlődés, mint helyben történő labdavezetésben, holott ez utóbbi a könnyebb.

A koordináció vizsgálatára alkalmazott tesztek értékelése:

Az 1. teszt (6. táblázat) eredményei azt bizonyítják, hogy a labdával végzett gyakorlatok között több olyan van, amelyik az egyensúlyozó képességet fejleszti. A 2. teszt (7. táblázat) eredményeiből megállapítható, hogy a fejlődés mértéke igen kicsi mindkét csoportban (kísérleti és kontroll). Az alacsony értékű mutatók miatt komolyabb következtetéseket nem lenne helyes levonni.

A kar dinamikus koordinációját mérő tesztek (8., 9. táblázat) közül a labdagurításban mért értékekből az látható, hogy a legerőteljesebb fejlődés az 5—6. életév között volt a mért csoportokban, míg a célbadobásnál egyenletes fejlődés mutatkozott.

A kéz dinamikus koordinációját mérő teszt (10. táblázat) eredményeiből szintén egyenletes fejlődés látható.

Összegzésként a következő észrevétel fogalmazható meg a koordináció speciális megnyilvánulásának vizsgálatára: a kísérleti csoportok a rendszeres, sajátos gyakorlatanyag feldolgozásával, a több gyakorlási lehetőség biztosításával erőteljesebb javulást mutattak egyetlen feladat kivételével (állás egy lábon, csukott szemmel). Ez a kivétel azzal indokolható, hogy a csukott szemmel történő feladat a bizonytalanság érzésével jár együtt, mivel a cselekvés végrehajtása kikerül a látás ellenőrző szerepe alól.

A koordinációs képességek összefüggése

Az alábbi táblázatok azokat az adatokat tartalmazzák, amelyekből az is látható, hogy melyik labdagyakorlat milyen mértékben hatott a különböző koordinációs képességek fejlődésére. (11., 12., 13., 14., 15. sz. táblázatok)

A korrelációs koefficiensek alapján érzékeltethető a kapcsolatok szorossági foka, és az is megállapítható, hogy az eredmények szignifikánsak-e. Az együtthatók szignifikanciáját a $p<0,05$ szinten állapítottuk meg.

Az „r" értékek és a tapasztalatok alapján a labda feldobása és elkapása a mozgásérzékelés és a gyorsasági koordináció fejlesztésére alkalmas. A labda leütése és elkapása specifikus reakciót és ritmusérzéket tökéletesítő gyakorlat. Az egykezes falhozdobás és elkapás, amely 5 éves korra fokozottan javult, a differenciális mozgásérzékelés és a gyorskoordinációs képesség fejlesztésében játszott szerepet.

A helyben történő labdavezetés elsősorban a ritmusképességet és az egyensúlyozóképességet fejleszti. A labdavezetés tovahaladással a differenciális mozgásérzékelést javító gyakorlat, fejleszti a téri tájékozódó képességet, az egyensúlyozóképességet, és a ritmusképességet.

7. táblázat

ÁLLÁS EGY LÁBON CSUKOTT SZEMMEL							
3 évesek	kísérleti	30	3,20	0,39	12,21	0,12	
	kontroll	30	3,10	0,59	19,09	0,18	
4 évesek	kísérleti	30	3,90	0,70	19,41	0,22	szignifikáns
	kontroll	30	3,60	0,53	14,83	0,16	
5 évesek	kísérleti	30	5,10	0,79	15,62	0,25	szignifikáns
	kontroll	30	4,70	0,70	15,04	0,22	
6 évesek	kísérleti	30	6,90	0,92	13,39	0,29	szignifikáns
	kontroll	30	6,30	0,68	10,90	0,21	

8. táblázat

CÉLBADOBÁS							
Életkor	csoport	N	$\bar{x}$	$s^{\pm}$	V	$s\bar{x}$	Szignifikancia
3 évesek	kísérleti	30	3,57	0,94	26,33	0,29	
	kontroll	30	3,53	0,69	19,54	0,21	
4 évesek	kísérleti	30	4,77	1,00	20,96	0,31	szignifikáns
	kontroll	30	3,86	0,85	22,12	0,27	
5 évesek	kísérleti	30	5,75	1,24	21,56	0,39	nem szignifikáns
	kontroll	30	4,38	0,78	17,87	0,24	
6 évesek	kísérleti	30	6,94	1,37	19,74	0,43	szignifikáns
	kontroll	30	5,03	0,69	13,75	0,21	

9. táblázat

LABDAGURÍTÁS							
3 évesek	kísérleti	30	11,72	4,64	39,66	1,46	
	kontroll	30	11,30	1,39	13,18	0,47	
4 évesek	kísérleti	30	8,97	1,24	13,87	0,39	nem szignifikáns
	kontroll	30	9,10	1,28	13,98	0,40	
5 évesek	kísérleti	30	9,15	1,28	13,98	0,48	szignifikáns
	kontroll	30	6,58	0,91	13,82	0,28	
6 évesek	kísérleti	30	3,79	0,28	7,38	0,08	szignifikáns
	kontroll	30	4,94	0,60	12,14	0,19	

10 táblázat

A GYUFASZÁLAK DOBOZBA RAKÁSA							
Életkor	csoport	N	$\bar{x}$	$s^{\pm}$	V	$s\bar{x}$	Szignifikancia
3 évesek	kísérleti	30	39.20	5,49	14,00	1,73	
	kontroll	30	39.80	4,27	10,74	1,35	
4 évesek	kísérleti	30	28.80	5,47	19,00	1,73	szignifikáns
	kontroll	30	33.30	3,87	11,64	1,22	
5 évesek	kísérleti	30	22,90	5,02	21,96	1,58	nem szignifikáns
	kontroll	30	28,90	2,71	9,40	0,85	
6 évesek	kísérleti	30	18,40	4,16	22,52	1,31	szignifikáns
	kontroll	30	22,40	2,84	36,20	0,89	

11. táblázat

ÁLLÁS EGY LÁBON NYITOTT SZEMMEL					
Életkor	feldobás és elkapás	leütés és elkapás	egykezes falhozdobás	labdavezetés helyben	labdavezetés tovahaladással
3 évesek $p < 0,05$	0,15 nem szignifikáns	0,30 nem szignifikáns	0,52 szignifikáns	0,50 szignifikáns	0,58 szignifikáns
4 évesek $p < 0,05$	0,86 szignifikáns	0,41 szignifikáns	0,35 szignifikáns	0,44 szignifikáns	0,35 szignifikáns
5 évesek $p < 0,05$	szignifikáns 0,91	0,76 szignifikáns	0,77 szignifikáns	0,92 szignifikáns	0,66 szignifikáns
6 évesek $p < 0,05$	szignifikáns 0,75	0,86 szignifikáns	0,78 szignifikáns	0,88 szignifikáns	0,86 szignifikáns

12. táblázat

ÁLLÁS EGY LÁBON CSUKOTT SZEMMEL					
3 évesek $p < 0,05$	nem szignifikáns 0,22	0,35 szignifikáns	0,30 nem szignifikáns	0,32 nem szignifikáns	0,18 nem szignifikáns
4 évesek $p < 0,05$	szignifikáns 0,55	0,30 nem szignifikáns	0,43 szignifikáns	0,58 szignifikáns	0,64 szignifikáns
5 évesek $p < 0,05$	0,79 szignifikáns	0,72 szignifikáns	0,71 szignifikáns	0,83 szignifikáns	0,78 szignifikáns
6 évesek $p < 0,05$	0,99 szignifikáns	0,82 szignifikáns	0,68 szignifikáns	0,95 szignifikáns	0,94 szignifikáns

13. táblázat — CÉLBADOBÁS

Életkor	feldobás és elkapás	leütés és elkapás	egykezes falhozdobás	labdavezetés helyben	labdavezetés tovahaladással
3 évesek $p < 0,05$	0,40 szignifikáns	0,32 nem szignifikáns	0,32 nem szignifikáns	0,68 szignifikáns	0,51 szignifikáns
4 évesek $p < 0,05$	0,47 szignifikáns	0,36 szignifikáns	0,65 szignifikáns	0,58 szignifikáns	0,74 szignifikáns
5 évesek $p < 0,05$	0,87 szignifikáns	0,89 szignifikáns	0,89 szignifikáns	0,80 szignifikáns	0,82 szignifikáns
6 évesek $p < 0,05$	0,98 szignifikáns	0,83 szignifikáns	0,95 szignifikáns	0,92 szignifikáns	0,87 szignifikáns

14. táblázat — LABDAGURÍTÁS

3 évesek $p < 0,05$	0,65 szignifikáns	0,47 szignifikáns	0,63 szignifikáns	0,64 szignifikáns	0,53 szignifikáns
4 évesek $p < 0,05$	0,72 szignifikáns	0,32 nem szignifikáns	0,56 szignifikáns	0,76 szignifikáns	0,59 szignifikáns
5 évesek $p < 0,05$	0,79 szignifikáns	0,86 szignifikáns	0,49 szignifikáns	0,91 szignifikáns	0,89 szignifikáns
6 évesek $p < 0,05$	0,80 szignifikáns	0.72 szignifikáns	0,43 szignifikáns	0,86 szignifikáns	0,82 szignifikáns

15. táblázat — A GYUFASZÁLAK DOBOZBA RAKÁSA

3 évesek $p < 0,05$	0,73 szignifikáns	0,82 szignifikáns	0,31 nem szignifikáns	0,43 szignifikáns	0,76 szignifikáns
4 évesek $p < 0,05$	0,70 szignifikáns	0,45 szignifikáns	0,88 szignifikáns	0,77 szignifikáns	0,93 szignifikáns
5 évesek $p < 0,05$	0,80 szignifikáns	0,63 szignifikáns	0,61 szignifikáns	0,74 szignifikáns	0,86 szignifikáns
6 évesek $p < 0,05$	0,89 szignifikáns	0,82 szignifikáns	0,80 szignifikáns	0,94 szignifikáns	0,86 szignifikáns

HELYREIGAZÍTÁS

Jánosi Éva A kéziszerek és egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében című, lapunk 1989 1. számában megjelent tanulmányában a „C", „D" és „E" próbák grafikonjaihoz tartozó adattáblázatok felcserélődtek a második kísérleti év azonos próbáinak adattáblázataival. A hiányosságért elnézést kérünk. (Szerkesztő)

3. ábra. A „C" próba eredményei

	I. felmérés		II. felmérés		III. felmérés	
Csoport	x_1	s_1	x_2	s_2	x_3	s_3
Kísérleti	21,36	10,48	22,09	8,39	14,40	6,39
Kontroll	21,73	10,53	17,34	10,27	20,17	10,51

4. ábra. A „D" próba eredményei

	I. felmérés			II. felmérés			III. felmérés		
Csoport	x_1	s_1	H_1	x_2	s_2	H_2	x_3	s_3	H_3
Kísérleti	62,97	12,78	79	34,45	7,88	18	25,75	6,87	10
Kontroll	57,00	17,89	44	41,9	15,08	28	39,78	12,68	20

5. ábra. Az „E" próba eredményei

	I. felmérés			II. felmérés			III. felmérés		
Csoport	x_1	s_1	H_1	x_2	s_2	H_2	x_3	s_3	H_3
Kísérleti	47,25	7,35	101	39,45	5,07	64	34,05	3,85	41
Kontroll	48,73	9,19	120	42,04	5,76	77	39,71	6,62	60

H = hibapontok s = szórás x = átlag

Összegezésként megállapítható, hogy a kísérlet hipotézisei kedvezően igazolódtak.

Ennek szellemében megfogalmazható néhány következtetés és javaslat az óvodai testnevelés e részterületén megvalósítható feladatok tartalmára vonatkozóan:

— a vizsgálat során megerősítést nyert: amennyiben megtanítjuk a gyermekekkel azokat az egyszerű labdatechnikai elemeket, amelyekben sikerélményeik lehetnek, akkor elérhetjük azt, hogy az óvodás korúakra jellemző erős mozgás- és tevékenységszükséglet kielégítése egyben fejlesztő hatású is lesz;

— a rendszeres gyakorlás által kialakított készségek és képességek a szabadidő tartalmas kitöltését is kedvezően befolyásolják, amely az egészséges életmód egyik alkotó eleme;

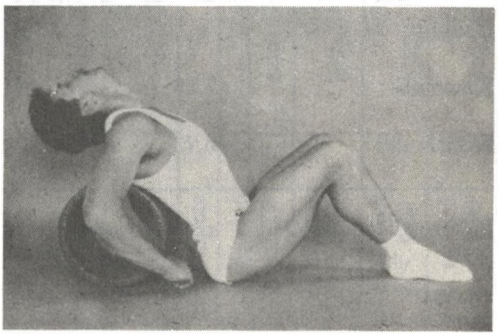
— az óvodai életben kapjon nagyobb szerepet a labda, testnevelés foglalkozásokon és a szabadidőben egyaránt már 3 éves kortól, jusson ez kifejezésre az átdolgozásra kerülő ONEP követelményrendszerében is;

— kívánatos lenne szem előtt tartani az óvodapedagógusoknak azt a bizonyított tényt, amely ebben a kísérletben is igazolódott, hogy az 5—6 éves korban különösen fokozott a gyermekek pszichoszomatikus fejlődése.

Amennyiben megfelelő ingerhatás éri őket, akkor várható az optimális fejlődés, amely az óvodás korú gyermekek személyiségének teljesebb kibontakoztatását is eredményezi.

IRODALOM

1. *Bakonyi Ferenc:* A 3—6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje.
   Testnevelési és Sporttudományos Tanács
2. *Dr. Bakonyi Ferenc—Dr. Nádori László:* Óvodások és iskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai.
   19. sz. A sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport. Budapest, 1978.
3. *Elkonyin D. B.:* A gyermeki játék pszichológiája.
   Gondolat, Budapest, 1983.
4. *Fercsik János:* Pedagometria
   Sportpropaganda Vállalat, Budapest, Veszprém, 1982.
5. *Dr. Győri Pál:* 4—6 éves gyermekek testi fejlődése és motoros kvalitásai. Az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései.
   III. Testnevelési Tudományos Konferencia, Szeged, 1984.
6. *Kunos Andrásné:* Óvodás korúak gyorsasági ereje és állóképessége.
   22. sz. A sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport, Budapest, 1980.
7. *Dr. Nádori László—Dr. Szigeti Lajos—Dr. Vass Miklós:* A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás.
   Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.
8. *Dr. Nagy József:* A tudástechnológia elméleti alapjai.
   Pannon Nyomda, Veszprém, 1985.
9. Dr. Nagy Tamás cikkei a Testnevelés tanítása c. folyóiratból: 1970. 3. sz. 80—86. o.; 1. sz. 9—12. o. 1974. 1. sz. 3—8. o., 2. sz. 33—37. o., 3. sz. 73—80. o., 4. sz. 103—109. o., 5. sz. 133—142. o.



A futási állóképesség érzékeny periódusai fejlődésének kérdéséről

JOSEF DRABIK—
HARSÁNYI LÁSZLÓ

A motoros aktivitás az emberi szervezet fejlődése során mind a növekvő, mind pedig a hanyatló fázisok elválaszthatatlan része. A fokozott motoros aktivitás pozitív hatásai különösen nyilvánvalóak gyermek- és serdülőkorban (Albinson és Andrew 1976, Appenzeller 1978, Berg és Eriksson 1980, Magill és mtsai. 1982, Rutenfranz és mtsai. 1985). Ezek a pozitív hatások azonban nem egyforma jelentőségűek a különböző életkori csoportokban, hiszen a motoros ingerek leghatékonyabbak a motoros képességek fejlődésének gyors, az úgynevezett érzékeny szakaszaiban, illetve azokban a terminális fázisokban, amiket kritikus szakaszoknak nevezünk (Guzalowski 1977, Harsányi és mtsai. 1984, Israel 1976, Kuzniecowa 1975, Thies és mtsai. 1980, Willimczik és Grosser 1979, Winter 1980). Az érzékeny szakaszokban a szervezetet érő megfelelő ingerek lehetővé teszik, hogy az egyén elérje motoros teljesítőképességének az örökléstanilag meghatározott felső határát (Harsányi és mtsai. 1984, Klissouras 1981, Kozlowski 1986). Ez azonban csak a rövidtávú cél lehet. A hosszútávú cél pedig a hosszantartó biztosítása kell hogy legyen a fizikai fittség magas szintjének, amely tulajdonság — mint közismert — többféle motoros képességet foglal magában. Minél korábban éri el az egyén ezeknek a képességeknek a csúcsát, annál gyorsabb azonban a hanyatlás is (Wolanski 1980). A csúcsteljesítmények elérése idejének késleltetésén keresztül a motoros ingerek a hanyatlást is késleltetik, és így hosszabb időszakra megőrzik a fizikai fittséget (Wolanski 1980), aminek a biológiai és a szociális jelentősége egyaránt nagy.

A fentiekben említett szakaszokon kívül alkalmazott motoros ingerek nemcsak hogy kevésbé hatásosak, hanem gazdaságtalanok, sőt mi több, veszélyesek is, mert jelentősen csökkentik a fejlődő szervezet biológiai tartalékait (Wolanski és Siniarska, 1983). Ez a megfigyelés fontos a gyermek- és serdülő korú népesség biológiai állapotát tekintve éppúgy, mint a testnevelés rövdi- és hosszútávú célkitűzései szempontjából.

A motoros hatás racionalizálása érdekében szükséges az adott motoros képesség érzékeny szakaszainak pontos meghatározása, ami egészét tekintve meglehetősen bonyolult, napjainkig sincs teljesen megoldva (Guzalowski 1977, Harsányi és mtsai. 1984). A kérdés összetettségét az aerob állóképesség példáján mutatjuk be, amely tulajdonság biológiai szempontból minden kétséget kizáróan rendkívül nagy jelentőségű a fejlődő fiatal szervezet szempontjából (Appenzeller 1978, Gartler és mtsai. 1974, Israel 1977, Israel és Weber 1972, Pahlke és Peters 1977).

Anyag és módszerek

A vizsgált népességet olyan 8 és 19 év közötti 5825 fiú és 6451 lány alkotta, akiket véletlenszerűen választottunk ki a Hármasváros (Gdansk, Gdynia, Sopot) iskolásai közül. Az iskolák vezetői és az iskolaorvosok hozzájárulása után a vizsgálatba bevont fiataloknak elmagyaráztuk az elvégzendő teszt sajátosságait. A futási állóképességet 15 perces futóteszt segítségével mértük. Ezt a tesztet eredetileg felnőttek számára dolgozták ki (Balke 1963), de a későbbiekben a teszt nagymértékben aerob természete miatt gyermekek és serdülők vizsgálatára is felhasználták (Cooper 1981, Köhler 1976, Pahlke és Peters 1977, Peters és Philipp 1985, Sharkey 1984). A teszt kivitelezése során figyelembe vettük Cooper (1981) a 12 perces futótesszttel kapcsolatban tett javaslatait. A teszt egy adott életkorra vonatkozó megbízhatóságát 30 személyen végzett vizsgálattal igazoltuk. A Pearson-féle korrelációs koefficiens 0,82 és 0,95 között mozgott.

A testtömeg index kiszámítása a testmagasság és a testtömeg mérése alapján történt a $W/H^2 \times 100$ képlet segítségével.

A testtömeg index egyike a test zsírtartalma legegyszerűbb jellemzőinek, különösen lányok esetében (Cronk és Roche 1982). Percentilis értékeket számítottunk a testmagasságra, a testtömegre, a W/H^2 értékre és a futásban mutatott teljesítményre vonatkozóan (5., 10., 25., 50., 75., 90. és 95. percentilis). Az átlag és a standard deviáció értékeket standard statisztikai módszerekkel számítottuk. Az átlagok közötti különbség szignifikáanciájának számítására Student „t" tesztjét használtuk. Az érzékeny szakaszokat Guzalowski (1977), illetve Harsányi (1984) módszere alapján határoztuk meg.

Guzalowski módszerének elvi alapjai a következők:

A motoros fittség százalékban kifejezett évi átlagos fejlődése megfelel 1 konvencionális egységnek. A motoros fittség fejlődése alacsony ütemére utal az 1,01 és 1,50 közötti érték, míg az 1,51 és 2,0 egység közötti zóna az átlagos fejlődési ütemnek, a 2,0 egység feletti értékek pedig a fejlődés gyors ütemének felelnek meg.

Harsányi módszerének elvi alapjai a következők:

Az egymást követő években elért eredmények különbségének a legmagasabb értéke felel meg 100 %-nak és 60% feletti értékek utalnak az érzékeny szakaszokra. Jelen vizsgálati anyagunkra vonatkozóan feltételeztük, hogy a 60 és 73,7% közötti értékek a motoros fittség fejlődésének lassú ütemét jelzik, míg a 73,4% és 86,7% közötti sáv a fejlődés átlagos ütemének felel meg, a 86,7% feletti értékek pedig a fejlődés gyors ütemére utalnak.

Eredmények

A futási teljesítmény elemzésekor kapott végső eredményeket az I—III. táblázatban tüntettük fel. Az eredmények azt mutatják, hogy a felhasznált módszertől és a választott feltételektől függően az érzékeny szakaszok különböző életkorokra estek. Csak a 8—9 éves fiúk és lányok esetében láttuk a fejlődés ütemének a felhasznált módszertől és a választott feltételektől független, csaknem teljesen kompatibilis voltát.

Megbeszélés

Ehelyütt két kérdéssel kell foglalkoznunk. Az első az érzékeny szakaszok meghatározásának módszere, a második pedig a fittséghez tartozó általános feltételeket és a szomatikus feltételeket foglalja magában. Nyilvánvaló, hogy az érzékeny szakaszok az ontogenezis során elfoglalt helye nem függhet a periódusok meghatározására használt módszertől. A szakaszok meghatározására Harsányi módszere alkalmasabbnak tűnik, mert a motoros fittség fejlődésének csak világosan meghatározott változását veszi figyelembe. Harsányi módszere szerint például a 201 méter különbség a 9 éves lányok és a 8 éves lányok futóteljesítménye között (II. táblázat, 4. csoport, 90. percentilis felett) a növekedés gyors ütemére utal. Guzalowski módszere szerint viszont például az a 80 méter különbség, ami a 10 éves és a 9 éves lányok eredményei között volt megfigyelhető (II. táblázat, 4. csoport, 90. percentilis felett) az állóképesség fejlődése az előbbivel egyenértékű ütemének felel meg. Guzalowski módszerében javasolja az átlagos évenkénti növekedés figyelembevételét a vizsgálat teljes tartamára vonatkozóan is. Esetünkben ez azonban helytelen lenne, hiszen a 15 perces futóteszt esetében az állóképesség fejlődésének csúcsa véget ér a 13 éves életkorban (Köhler 1976, Auenbach 1978, Köhler és Peters 1979, Raczek 1981). Így a görbe azon hanyatló részének a figyelembevétele, ami a futási állóképesség 13 évesnél idősebb lányokban megmutatkozó fejlődését ábrázolja, szignifikánsan megváltoztatná mind az érzékeny szakaszok idejét, mind pedig a fejlődés ütemét ezeken a periódusokon belül.

Az edző miközben gyermekeket toboroz a sport számára, elsősorban a magas fizikai fittségű egyénekre fordítja a figyelmét. Kiderül azonban, hogy ezeknek az egyéneknek az érzékeny időszakai nem esnek egybe a többiekével (I. és II. táblázat, 1. csoport, 90. percentil felett) (Köhler és Peters 1979, Raczek 1987). Ez a tény rendkívül fontos a testnevelés és az edzés módszertana szempontjából.

Az is kiderül, hogy ebben a tekintetben a szomatikus tulajdonságok jelentősek.

II. táblázat. Érzékeny periódusok a lányok 15 perces futótesztben megmutatkozó futási állóképességének fejlődésében.

Életkor (év)	Kritériumok — csoportok																											
	1 Szomatikus tulajdonságok figyelembevétele nélkül								2 Testmagasság, testsúly és W/H²×100 érték figyelembevételével																			
									Testmagasság						Testsúly						W/H							
	+90		—10		80				+90		—10		80		+90		—10		80		+90		—10		80			
	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H
8—9	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9—10	2		3				2				3	3	1		3	3	3	2	2		3				3	1		
10—11	3	1	3		3	3	3	1	3	1			3	2			3	2	3	1			3	1	3	3		
11—12	3	1			3		3	1	3		2		3	1	3	3	3	1	3		3	1	3		3	1		
12—13	1				2		1						2						2		3				2			
13—14											2						1											
14—15					1				1						3						2							
15—16					2										3	3					3	1	3					
16—17			1						1														2					
17—18																												
18—19									1		3																	

A jelölések magyarázatát l. az I. táblázatban!

I. táblázat: Érzékeny periódusok a fiúk a 15 perces futótesztben megmutatkozó futási állóképességének fejlődésében.

Életkor (év)	Kritériumok — csoportok																							
	1 Szomatikus tulajdonságok figyelembevétele nélkül								2 Testmagasság, testsúly és W/H²×100 érték figyelembevételével															
									Testmagasság						Testsúly						W/H			
	+90		—10		80				+90		—10		80		+90		—10		80		+90		—10		80	
	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H	G	H
8—9	3	3			3	3	3	3	3	3			3	3	3	2	3		3	3	3	1	1		3	3
9—10											3	3					3	3					3	3		
10—11	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	1		2	1	3	3	1		2	2	3	3			1	1
11—12	1						1	1	3	3	2	1					2	1	1	1			3	2	1	1
12—13	2	2	1		1		2	2	2	2			2	2	2				2	3					2	3
13—14			3	2					3	3					3	3	1				3		3	3		
14—15											1												1			
15—16	2	2	3	2	2	3	1	2			1		2	2			2	1	2	3	2				2	3
16—17															1											
17—18					1	1															3	2				
18—19	1	1			2	3	2	3					1	1					1	2			2		1	2

G — Guzalowski módszere szerint
H — Harsányi módszere szerint
3 — fejlődés gyors üteme
2 — fejlődés átlagos üteme
1 — fejlődés lassú üteme

1 +90 — a „legjobb" befutás
—10 — a „legrosszabb" bef.
80 — mások
2 +90 — a legmagassabb
—10 — a legalacsonyabb
80 — mások

3 +90 — a legkövérebb
—10 — a legsoványabb
80 — mások
4 +90 — a legmagasabb W/H²
—10 — a legalacsonyabb W/H²
80 — mások

III. táblázat: Szignifikáns különbségek olyan csoportok futóteljesítményei között, amelyek valamelyik szomatikus jellemző extrém értékeivel jellemezhetők (90. percentilis felett vagy 10. percentilis alatt).

Életkor (év)	Fiúk 15 perces futóteszt					Lányok 15 perces futóteszt				
	testmagasság	testsúly		$W/H^2 \times 100$		testmagasság	testsúly		$W/H^2 \times 100$	
8		+		+ 0,01	—		+		+	—
9	0,05	+		+	—	0,1	+		— 0,1	—
10		—	0,001	— 0,001	—	0,1	—		—	+
11		—	0,05	— 0,05	—		+	0,05	— 0,001	—
12		—	0,001	— 0,001	—		+	0,01	— 0,001	—
13		+	0,01	— 0,01	—	0,05	+		— 0,05	—
14	0,01	+		— 0,01	—		—	0,001	— 0,001	—
15		+		— 0,01	—		—		—	—
16		+	0,01	— 0,1	—		+		+	—
17		—	0,1	— 1,05	—	0,1	+	0,05	— 0,001	—
18		—	0,05	—	+		—		— 0,05	—
19		—		—	—	0,1	—		—	—

\+ teljesítménykülönbség a 90. percentilis feletti értékkel jellemzett csoport javára

— teljesítménykülönbség a 10. percentilis alatti értékkel jellemzett csoport javára

Kemper és Verschuur (1981) szerint a testmagasság az elért eredményekre gyakorolt hatása a 12 perces futóteszt esetében (a 15 perces teszttel nem foglalkoztak az említett szerzők) fiúknál 6% és lányoknál 1%, míg a testtömegé fiúk esetében 2% és a lányok esetében 1%. Getchell és mtsai. (1977) szerint a korreláció a fiatal nők által a 1,5 mérföldes síkfutásban elért eredmények (ezen eredmények megfelelnek az általunk vizsgált lányok a 15 perces futótesztben elért átlagos eredményeinek) és a testmagasság és a testtömeg között rendre 0,007 és 0,29 volt. A vizsgálataink során feldolgozott nagyobb számú eredményt elemezve azt tapasztaltuk, hogy a 12 korcsoportból a magasabb (90. percentilis felett) fiúk jobb eredményeket értek el 6 csoportban és az eredmények 2 csoportban szignifikánsan jobbak voltak (0,05—0,01). Az alacsonyabb testsúlyú fiúk (10. percentilis alatt) jobb eredményeket értek el 11 csoportban, és szignifikánsan jobb eredményeket ezek közül 7 csoportban (0,1—0,001). Az alacsonyabb W/H^2 értékkel jellemezhető fiúk (10. percentilis alatt) jobb eredményeket értek el 11 csoportban, és ezen belül szignifikánsan jobb eredményeket 9 csoportban (0,1—0,001). Hasonlóképpen jobb eredményeket értek el a magasabb és soványabb lányok, illetve azok, akiknek a W/H^2 értéke alacsonyabb volt (III. táblázat).

Úgy tűnik, hogy különleges figyelmet kell fordítanunk a W/H^2 értékre, hiszen az esetek többségében (a fiúknál és a lányoknál összesen 11 csoportban) ez az érték határozza meg a jobb aerob állóképességet jelző eredményeket. Így a testnevelés egyénivé tétele és intenzifikációja során az aerob állóképesség vonatkozásában szükséges lenne tudomásul venni ezen motoros képesség fejlődésének változó dinamikáját és azt, hogy — többek között — az egyes gyermekek különböznek a fittség és a testi tulajdonságok tekintetében is egymástól.

Ezek a különbségek még nagyobb fontosságúak a sporttehetségek kiválasztása és edzése során. Mindkét esetben ilyen megközelítés teheti optimálissá a fizikai fittség kialakításának folyamatát.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Albinson, J. G., Andrew, G. M. (szerk.) A sportoló gyermek és a fizikai aktivitás (angol nyelven). University Park Press. Baltimore—London—Tokyo 1976.
2. Appenzeller, O. (szerk.) Az erőnléti edzés egészségügyi aspektusai (angol nyelven). Med and Sport 1978, Vol. 12, S. Karger.
3. Auerbach, K. Javaslat a futási állóképesség értékelésére az 5—10. osztályosok sportoktatásában (német nyelven). Körpererziehung 1978, Nr 5, 212—217.
4. Balke, B. Egyszerűsített teszt a fizikai fittség megítélésére. CARI Report 63—6. Federal Aviation Agency. Oklahoma City 1963 (angol nyelven).
5. Berg, K., Eriksson, B. O. (szerk.) Gyermek és edzés (angol nyelven). IX. University Press. Baltimore 1980.
6. Cooper, K. H. Az aerob út (angol nyelven). Bantom Books, New York 1981.
7. Cronk, Ch. E., Roche, A. F., Emberfajta- és nem-specifikus referenciaadatok a triceps és a subscapularis bőrredő vastagságára és a testtömeg/testmagasság^2 értékére vonatkozóan (angol nyelven). The Am J of Clinical Nutrition 1982, No 35, 347—354.
8. Getchell, L. H., Kirkendall, D., Robbins, G., A maximális oxigénfelvétel előzetes becslése fiatal kocogó nők esetében (angol nyelven). Res. Q. 1977, Vol. 48, No 1,61—67.
9. Gartler, H., Kibittel, W., Pahlke, U., Wenzlawek, H., Wurster, H., Az állóképesség fejlesztése kisiskolásokban (német nyelven). Med u. Sport 1974, Nr 4—6, 137—141.
10. Guzalowski, A. A., A fejlődés kritikus periódusában lévő iskolások testnevelése (orosz nyelven). T i P Fiz. Kultury 1977, Nr 7, 37—39.
11. Harsányi, L., Diósdi, L., Hirt, K., Martin, M. M., Veres, L., A teljesítményfejlődés jelentősége az utánpótlás edzésében (német nyelven). Leistungssport 1984, Nr 2, 33—36.
12. Israel, S., Állóképességi futás orvosi szemszögből (német nyelven). Körpererziehung 1977, Nr 1, 1—5.
13. Israel, S., A mozgáskoordináció korai fejlesztése (német nyelven). Körpererziehung 1976, Nr 2, 501—505.
14. Israel, S., Weber, J., A hosszútávú állóképesség kérdése a sportban (német nyelven). J. A. Barh Verlag, Leipzig 1972.
15. Kemper, H. C. G., Verschuur, R., A motoros teljesítményt vizsgáló teszt és annak gyakorlati felhasználása a testnevelés eredményességének mérésére Hollandiában (angol nyelven). In: Physical Education and Evaluation (H. Haag e.a.-eds.) Schriftenreihe des Bundesinstituts für

Sportwissenschaften, Band 36. Hofmann, Schorndorff 1981, 186—192.
16. Klissouras, V., A genetikai tulajdonságok a sportteljesítmények szintjére gyakorolt hatása (lengyel nyelven). Sport Wyczynowy 1981, Nr 8—9, 68—71.
17. Kozlowski, S., Az adaptáció határai (lengyel nyelven). Wyd. Pow. Warszawa 1986.
18. Köhler, H., Peters, H., Az erőnléti terhelés differenciálása a sportoktatásban (német nyelven). Körpererziehung 1979, Nr 11, 510—513.
19. Köhler, H., Iskolások állóképességének fejlődésgörbéire vonatkozó vizsgálatok (német nyelven). T u. P der Körperkultur 1976, Nr 2, 99—107.
20. Kuzniecowa, Z. I., Mikor és miért: az iskolások motoros képességeinek kritikus periódusai (orosz nyelven). Fiz. Kult. w Szkole 1975, Nr 1, 7—9.
21. Magill, R., Ash, N., Smoll, F. (szerk.) A sportoló gyermek (2. kiadás) (angol nyelven). Leisure Press, Champaign 1982.
22. Pahlke, U., Peters, H., Serdülő aerob kapacitásának a terhelésétől függő fejlesztése (német nyelven). T. u. P. der Körperkultur 1977, Nr 3, 208—211.
23. Peters, H., Philipp, H., Az erőnléti teljesítőképesség sportmotoros tesztekkel történő méréséhez (német nyelven). Wissenschaftliche Zeitschrift 1985, Nr 3, 494—500.
24. Raczek, J., Gyermekek és serdülők állóképességének fejlődése (lengyel nyelven). S i T, Warszawa 1981.
25. Raczek, J., A sport és az edzés fejlődési kondicionálása (lengyel nyelven). AWF Katowice 1987.
26. Rutenfranz, J., Mocellin, R., Klimt, F. (szerk.) Gyermek és edzés (angol nyelven). XII. 1985, Vol. 17.
27. Sharkey, B. J., A fittség élettana (angol nyelven) (2. kiadás). Leisure Press. Chamapign 1984.
28. Thies, G., Schnabel, G., Baumann, R., Edzés A-tól Z-ig (német nyelven). Sportverlag. Berlin 1980.
29. Willimczik, K., Grosser, M. (szerk.) Gyermekek és serdülők motoros fejlődése (német nyelven). K. Hofmann, Schorndorf 1979.
30. Winter, R., A gyermek- és serdülőkor érzékeny és kritikus fázisainak kérdéséhez (német nyelven). Med. u. Sport 1980, Nr 4, 102—104.
31. Wolanski, N., A motoros fejlődés és a motoros aktivitás biológiai és szociális összetevői (lengyel nyelven). Kult. Fiz. 1980, Nr 6, 3—11.
32. Wolanski, N. (szerk.) Siniarska, A. (társz.), A fejlődés és képzés biomedicinális alapjai (lengyel nyelven). PWN. Warszawa 1983 (2. kiadás).

Eredete népi játék

BOTHARC — KÖTÉLHÚZÁS — TELLE-TELLE — DOGON BIRKÓZÁS

A fekete kontinensen — Afrikában — népcsoportok, törzsek sokasága él. Életüket, szokásaikat jórészt éghajlati és földrajzi körülményeik határozzák meg. Az afrikai ember élete, szokásrendszere, viselkedésmódja ma is elmélyült kutatások tárgya. Színesnek, elevennek, szokatlannak érzett testkultúrájukról mégis aránylag kevés adat áll rendelkezésünkre. Kifejezetten népi sportjellegű játékaikról pedig a néprajzi művek is csak futólagosan, felületesen emlékeznek meg.

Ennek a ténynek több oka van: az óriási kiterjedésű földrész jelentős részében a fehér ember bejövetele előtt sportolás, versenycéllal űzött tevékenység alig volt. A feljegyzett kevés számú versengés javarésze nem rendszeres sportolás zárórészéhez, hanem rendkívüli eseményekhez kapcsolódik. Érdekes, hogy Afrika sportjellegű játékai közül egy sincsen, amely valamely ma élő modern sportág őse lett volna...

A miértre számos kézenfekvő választ adhatunk.

Afrika közel van az egyenlítőhöz, éghajlata forró és ez nehezíti az életkörülményeket.

Az éhínségek, a bennszülötteket sújtó élősködők alapvetően járultak hozzá a letargikusnak nevezhető magaviselethez. A felesleges energia felhasználására (ha egyáltalán volt ilyen) nem testedzési lehetőségeket kerestek, az erőtartalékokat inkább a megélhetés érdekében kellett felhalmozniuk.

A kezdetleges egészségügyi helyzet, a korai halálozás és egyéb külső akadályozó tényezők a mindennapok harcát annyira

megnehezítette, hogy ez még a szellemiség kedvező kialakulását is sokáig hátráltatta.

Az afrikai törzsek tagjainak jelentős része a százat soknak, az ezret vagy még többet nagyon-nagyon soknak nevezte. A számolási nehézségek akadályozták a mérhető sportágak kialakulását is.

A virtust, a kiemelkedést az is nehezítette, hogy számos törzs szokásszabályai nem segítették a tehetség megmutatását. Aki átlagon felülit teljesített, az magára haragította környezetét, irigyeket szerzett és ilyen embernek nem volt könnyű dolga olyan törzsi viszonyok között ahol a haladás zászlóvivőjének aligha nevezhető varázsló szava döntött.

Botharc a busmanoknál

Van azonban egy népcsoport Afrikában a busmanoké, amely szokásaival, hagyományaival méltán kiemelkedik a többi afrikai törzs közül. Az íj, a tűhegyes szegáj, a különféle beretvaéles vágószerszámok alkalmasak a nagyvadak elejtésére is. A busmanoknál jegyeztek fel egy igen érdekes harci játékot a botharcot (angolul stick fighting). Ez az életveszélyes játék manapság a nagy törzsi ünnepekhez kötődik. Az egymással barátságosan mérkőző harcosok a botokat a fejük felett tartják. Ebből az alapállásból kezdik meg a bajvívást. A védőöltözet nélküli botpárbajosok a támadást és a védekezést egyaránt a villámgyorsan forgatott ütőfegyverekkel végzik. Nincs külön vonalakkal határolt játéktér. A két versenyző addig viaskodik, amíg valamelyik súlyos sérülés vagy végkimerülés miatt a harc feladására nem kényszerül.

Dudley Kidd „Vad ifjúság" című könyvében említést tesz a kafferek törzsének időszakonként megrendezett versenyfutásáról is. Az írásban nem találni utalást a versenytávról, a szerző csak azt említi, hogy a futáskultusznak mindkét nem képviselői hódoltak. A győzteseknek szimbolikus ajándékokkal (virágfüzér) kedveskedtek.

Griaule Jeux Dogans 1938-ban megjelent kézikönyve megemlékezik néhány küzdősportról. Feljegyzéseinek legérdekesebb része a mali származású dogonok közötti birkózás. A küzdelem itt inkább pankráció jellegű volt. A játéktér — akárcsak a botharcnál — nincs kijelölve. A küzdelem „vérre megy" — addig, amíg valamelyik küzdőfél harcképtelen nem lesz vagy el nem ájul.

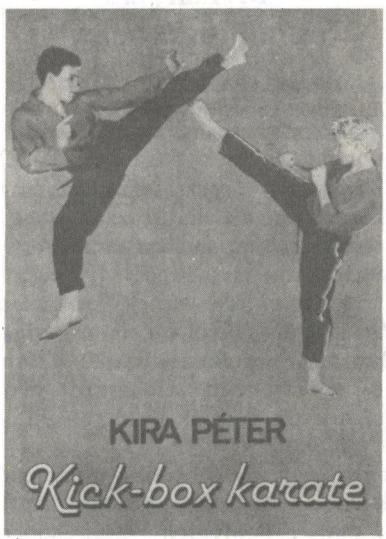
Ugyanez az írás emlékezik meg egy kötélhúzó versengésről. Ez a játék — sportszerű testgyakorlás — semmiben sem különbözik európai vagy amerikai megfelelőjétől.

Afrikai gyermekjátékok magyar gyűjtésekben is felbukkannak, de kevés köztük a sportszerű vetélkedés. A kongói kézilabda hasonlít a mi pontszerző játékunkhoz, némi változtatással. Az egyik csapat addig adogatja a labdát, míg nem hibázik. Akkor a másik csapat birtokol.

A telle-telle játék Etiópiából való. A csapattagok párokban küzdenek, féllábon állnak és kezükkel próbálják kibillenteni ellenfelüket egyensúlyhelyzetéből.

Az afrikai testkultúra — bár ma még erről alapos feltárások hiányában csak vázlatosan beszélhetünk — régebben elsősorban az ön- és fajtafenntartás irányaiban fejlődött. A játék az afrikai embernek nem elsősorban játék, hanem küzdelem, felkészülés egy fáradságos, nehéz megpróbáltatásokkal terhes életre.

SOMORJAI LÁSZLÓ



Sport és nyelv

GALLHON ÉS IBÉRIAI-FÉLSZIGET

A franciák szeretik játékos nemzeti jelképüknek tekinteni a baromfiudvarok királyát ,amely „gall kakas" néven vált ismertté a magyar nyelvterületen. Ez a madár nem címerállat, mint az angolok, csehek oroszlánja, hanem afféle tréfás kabalafigura. A magyar sajtótól az is szokásos, hogy olykor galloknak nevezi a franciákat.

Ennek az elnevezésnek a jogossága bizonyos fokig vitatható. Az egykori Észak-Itáliától a La Manche-csatornáig terjedő, nyugaton a Pireneusok, keleten a Duna határolta területet nevezték az ókorban Galliának, tehát nem csak a mai Franciaországot. Kezdetben a *gallok,* azaz egy kelta eredetű nép lakott ezen a hatalmas területen. Ezek később a germán frankokkal és a rómaiakkal keveredve váltak új, önálló néppé, s királyaik belőlük, velük szervezték meg a Frank Birodalmat. Ha tehát egyszer-kétszer kedveskedve, jókedvűen galloknak tituláljuk a franciákat, az nem vall történelmi tudatlanságra, s ellene fordulni ma már ódon vaskalaposság volna. Az azonban, hogy nyakra-főre „gallozzuk" őket, túlzás. A Népsport az egyik cikkében következetesen a *gall* nemzetnévvel illeti őket, gall válogatottról beszél, sőt *Gallhon* néven emlegeti Franciaországot (1988. április 22. 5. lap). Ez utóbbi nemcsak túlságosan bizalmaskodó volta, hanem a helyesírási hibája miatt is bosszantó. Hiszen ezt a szót: *magyarhon* kis kezdőbetűvel írnánk, mert nem országnév!

Négy nappal később, április 26-án ez a furcsaság olvasható az újság 16. lapján: *ibériai-félszigeten. Ibéria* a Pireneusi-félsziget régebbi elnevezése. Nevét az Ebro folyóról kapta, amelyet az ókori Róma *Iberus*-nak nevezett el. Ez a folyó az Atlanti-óceán mellékén álló magas hegyekben ered, és a Pireneusok meg az Ibériai-hegység között húzódó hosszú, kies völgyben siet a Földközi-tengerbe a mai spanyol—francia határtól nem messze. A spanyolokat ibériaiaknak nevezni még támadhatóbb, mint a franciákat „gallozni", bár sajnos erre is volt már példa a sajtóban. Az *ibériai-félsziget* kitalációja azonban nem baki, hanem butaság. Az egész félszigetnek, amelyet valaha Ibériának mondtak, Pireneusi-félsziget a neve. Ennek tehát csak egy darabja, az *egyik félszigete* lenne (?) az ibériai, ezt sugalmazza a nyelvérzékünk. Mintha a Tihanyi félszigetet így titulálnánk: hungáriai félsziget. Ebben az esetben pedig helyesírási hiba a két szó közé beírt kötőjel, mivel az csak valóban létező és az így elnevezett területek földrajzi tulajdonnevében jár ki.

A térképen viszont nincsen *ibériai-félsziget, Gallhon* sincsen. Az efféle újságíró pongyolaságok ártanak nyelvünknek, helyesírásunknak, félrevezetik az olvasókat. Harcolni illene ellenük a naponta 300 000 példányban megjelenő Népsportnak — nem terjeszteni őket. Ráadásul 1988. augusztus 2-án a 3. lapján a Népsport már tulajdonnevet alkotott a nem létező félszigetből így: *Ibériai-félsziget.* Ez bizony vaskos túlzás attól a laptól, amelyik 1988. május 30-án a 7. lapján alapelvként szögezte le ezt: „A nevek téves közlése pedig a világ valamennyi sajtóorgánumában súlyos bakinak számít." Nem ártana, nem bizony, ha ezt a másoknak szánt figyelmeztetést az újság magára is vonatkoztatná.

F. KOVÁCS FERENC

Magyar
Testnevelési Főiskola

Szakirodalmi
GYORSTÁJÉKOZTATÓ

1988
7

Észrevételek, hozzászólások

AZ EREDMÉNYESEBB ÚSZÁSOKTATÁS APRÓBB FORTÉLYAI

(Különös tekintettel a mellúszásra)

Tanári pályámon arra törekedtem, hogy legalább egy úszásnem elsajátítása fontos legyen tanítványaimnak. Rendszeresen tanítok, nyáron is (5 évestől 55 évesig), a tapasztalatok 14 év alatt halmozódtak fel. Egy-két dolgot szeretnék kiemelni a tanítás-tanulás folyamatából (siklástanítás, mozgáshibák és megelőzésük feladatokkal, a helyes ritmus kialakítása) és részletesebben foglalkozom velük.

Bízom abban hogy az ötletekkel segíteni tudom a kartársakat.

Tanításom egyéni módszereiről annyit, hogy segédeszközt nem használok. Megítélésem szerint — bár lassabban megy a siklás megtanítása, amely az úszástanulás első állomása —, később felgyorsul a tanulás. A második fő szakasz a tanulásban a kar- és lábmunka összehangolása, a harmadik pedig a levegővételé.

A levegővételt már az első órától előkészítem a különböző légzőgyakorlatokkal, a siklás elsajátítása után pedig minden óra az ismétlésekkel kezdődik. A kellemetlen érzés megszüntetésére (orrába megy a víz) a tanulók már az első óra után „házi feladatot" kapnak az otthoni gyakorlásra. (Például „bugyborékolás" — erőteljes orron való levegőkifújás stb.).

Az úszástanítás feladatai

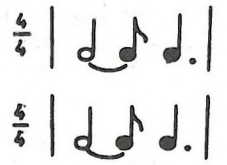
1. A vízhez szoktatás tanítása
a) a falnál fogás, nyújtott kar, betett fej kb. a fül vonaláig a medence alján (alaphelyzet) és a víz tetején (2. ábra — laza tartással)
b) ugrások — ülésből:
— víz alá merüléssel — a bátorság fejlesztése céljából — először kézfogással,
— bedőléssel ((magastartás, összekulcsolt kezek), a siklás előkészítése (3. ábra)
ugrások — guggolásból
ugrások — állásból

2. Légzési gyakorlatok
(Mindig az alaphelyzetben gyakoroltassuk!)
a) levegővétel — folyamatos kifújás orron, szájon át, együtt is
(fül mellett érzékelhetőek a „bugyborékok"),
b) a levegő benntartása,
c) a kifújás gyorsítása,
d) víz alatti feladatok (pl. számokat mutatok a víz alatt),
e) vízbeugrással összekapcsolva,
f) tudatos légzés: — levegővétel (csücsörített száj)
— gyors kifújás (orron, szájon át).

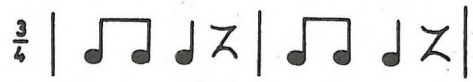
3. Siklás
A siklás helyzetének érzékelése nagy egyéni eltéréseket mutat. A feladatok többfélék lehetnek, míg a tanítvány eljut a jól végrehajtott siklásig. A tanítvány már tudja a „bugyborékoló", illetve az ugrásfeladatokat. A következő feladatokból az általános iskolásoknál az *a)*, a felnőtteknél a *b)* változat vált be inkább.

A siklástanítási módszer felépítése, különös figyelemmel a mozgáshibák megelőzésére
a) — falnál előkészítve, javításokkal, segítséggel (fejtartás, könyök nyújtott, laza testhelyzet, légzőgyakorlatokkal összekapcsolva)
— járás a vízben, betett fejjel, nyújtott karral, ujjfűzéssel.
Ügyeljünk a fejtartásra, az ujjfűzés ne kerüljön túl mélyre a víz szintjéhez viszonyítva!
(ujjfűzés: deszka nélküli gyakorlást lehetővé teszi és segíti az optimális vízfekvést)
— falnál egyedül,
b) — elrugaszkodó lábon szökdelve 2× (mérlegszerűen), a 3. ütemben lábzárással sikláspróbálkozás — segítséggel,
— szökdelve — betett fejjel, nyújtott karra, ujjfűzéssel, egyedül,
— faltól (talptámasz segítségével) elrugaszkodás betett fejjel, nyújtott karral, ujjfűzéssel (levegőkifújással összekapcsolva) — siklás segítséggel, később egyedül.

Törekedjünk arra, hogy a tanítvány egyedül is érzékelje az egyensúlyi helyzetet (pl. a falat engedje el és újra fogja meg), mindig kapcsoljuk össze légzéssel is a gyakorlást; ne feledjük a versenyeket



1. ábra



2. ábra

(ki tud messzebbre siklani?). A türelemmel, helyesen megtanított siklásnak kulcsszerepe van mozgástanításunkban és a későbbi kritikus pontokon is kevesebb nehézséggel, gyorsabban juthatunk át. (Például a siklásból gyakorolható kar- és lábmunkáig, és a levegővétel megtanulása is könnyebb.)

4. A mellúszás tanításának módszerei

Különös tekintettel a valóságos úszóhelyzetekben történő gyakorlásra, a valóságos úszásnak megfelelő ritmus érzékeltetésére.

a) A szárazföldi előkészítő gyakorlatok

Nagy gondot fordítok az általam már jól ismert hibák megelőzésére.

Karmunka: helyes „kanáltartással", nyújtott karral kezdődik minden tempó.

(Húúúúzd meg . . !)

Ha kapkodó, gyors kartempókkal „túl jól" akarnak úszni, és nem várják és használják ki a siklásnál keletkező sebességet, így számolok:

„eegy-megáll"

Lábmunka: nem túlzott térdnyitás, boka „pipáló" lábfeje (nem lefeszített, mint a gyorsúszásnál).

A lábtempó ritmusa:

„eegy-kettőő,

eegy-kettőő".

b) A „vízi" gyakorlatok

A karmunka ismert gyakorlatain kívül még minden kartempó előtt

— „nagy levegővétel" — siklás betett fejjel (közben gyors kifújás),

— egy karmunka gyors levegővétellel — a siklás folytatása betett fejjel, karnyújtással előre, leállás,

— „nagy levegővétel" — siklás, egy kartempó betett fejjel (a gyors kifújás beidegzése), a második kartempó levegővétellel egybekötve, leállás,

— az előző gyakorlat folytatása tovább a 2., 4., 6. kartempóra, gyors és erőteljes levegővétel, az 1., 3., 5. kartempóra gyors kifújás.

A következő kezdő lábmunka-gyakorlatokat alkalmazom:

— a medence szélén nyújtott ülésből a víz felé (önellenőrzés: lábfej-tartás, rúgótoló mozdulatok ritmusa),

— a falnál kapaszkodva (alaphelyzetben) és tanári segítséggel bokafogás),

— siklás (betett fej, nyújtott karok, ujjfűzés), egy lábtempó: eeegy-kettő (ritmus: nyújt, zár, mozgásszünet),

— az előző gyakorlat, lábzárás után gyors levegővétel, fejvisszatétel a két kéz közé, siklás,

— egy lábmunka (levegőkifújás), siklás, lábmunka (zár, nyújt), gyors levegővétel, siklás,

— két vagy több levegővétel.

c) Kar-lábtempó összehangolása, levegővétel bekapcsolása

Hangsúlyozzuk mindig, hogy a vezérmotívum a kartempó! A légzés összehangolása a mozgás ritmusával döntő a siker szempontjából.

Gyakorlatok:

— siklás, egy kartempó külön, karnyújtás előre, betett fej, siklás, egy lábtempó, betett fej,

— siklás (kifújás), egy kartempó levegővétellel, karnyújtás előre, betett fej, siklás, egy lábtempó (betett fej),

— siklás, egy kartempó és egy lábtempó együtt (betett fej; a lábtempó egynegyed ütemet késik),

— siklás, két vagy három tempó együtt (betett fej),

— siklás (kifújás), egy kartempó levegővétellel, egy lábtempóval együtt (lábtempó bekapcsolódik), siklás, egy kartempó egy lábtempóval együtt (betett fej),

— második és harmadik együttes tempóra levegővétel-próbálkozás.

A kritikus pont kétségtelenül ez a rész. Az egyén hibáitól függően megyek vissza egy-egy lépcsőfokra (a ritmuskialakítás

fontossága, a kar-lábtempó összehangolása, a kar- illetve lábtempó a levegővétellel).

5. A vízbiztonság növelése
Gyakorlatok
— 170 cm-es vízben két kézzel fogva a falat taposómozgás („biciklizés"),
— egy kézzel kapaszkodva, másik kézzel oldalirányú „evezéssel" (váltott karokkal),
— ügyesebbeknek talpasugrással kombinálva (mentőugrás).

Ha a tanulás folyamatos (kb. 10 alkalom), saját felméréseim alapján a 7—8. alkalommal már a kar-lábmunka összehangolt, helyenként egy, két vagy három levegővétellel 4—10 m folyamatos úszásra modern technikával (helyes ritmus, légzés) képesek tanítványaim!

Számomra egy 8 éves kislány (1987-ben) és egy 55 éves hölgy (1986-ban) tanítása jelentette a legnagyobb sikerélményt a sok kedves tanítvány közül. Egy régi kedves főiskolai tanáromtól hallottam egy találó gondolatot: „... ha az ember a saját gyermekét úszni látja, az olyan csodálatos érzés, mint mikor a pici az első lépéseit egyedül tette meg ..".

Remélem a szülőknek és a tanító tanárnak is egyre többször lesznek hasonló érzései.

NAGY MÁRTA

Folyóirat ismertetés

A MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓJA

A nyomtatásban megjelent írások mennyisége, a Guttenberg-galaxis egyre növekszik. S ehhez még hozzájárulnak az egyéb, modern csatornákon érkező információk, melyek tömege szintén nő (televízió, rádió, hanglemez, magnó, video, számítógép). Egyre nehezebb köztük az eligazodás. A szakemberek többsége még saját szűkebb tudományága, kutatási területe szakirodalmát is csak esetlegesen, véletlenszerűen és csak részben tudja áttekinteni, elolvasni.

Ezen a nehézségen segít az egyes szaktudományok rendszeresen közreadott szakbibliográfiája. Különösen hasznosak az ún. annotált, tehát öt-tíz sorban a lényeget is ismertető bibliográfiák.

Az információrobbanás vonatkozik a testnevelésre is. De a kutatónak és a gyakorló szakembernek e területen is rendelkezésére áll egy havonta megjelenő, annotált bibliográfia, amely segít eldönteni, hogy a világban megjelenő írások közül melyeket kell vagy érdemes elolvasni, lefordítani, lefordíttatni. Ez a címben is jelzett, a TF könyvtára által kiadott *Szakirodalmi Gyorstájékoztató.*

A Tájékoztató több részre oszlik.

A *Nemzetközi folyóirat- és lapszemle* az utolsó szám óta megjelent szakfolyóiratbeli cikkeket sorolja fel illetve ismerteti.

Példaként a Sportpedagogik c. folyóirat 1987. 6. számából idézünk:
„KÖPPE, G.

A »nem sportoló tanuló« (42—43)
A testnevelő tanárnak azokkal a tanulókkal is foglalkoznia kell, akik nem különösebben ‚csoportosak', akik ‚szenvednek' a testnevelési órán. Milyen érzések lehetnek ezekben a gyerekekben? A szerző elutasító magatartásuk hátterének kiderítésére interjút készített ilyen típusú, 15—19 éves tanulókkal. Megfontolandó tételekben foglalja össze a problémáikat (a tanár csak a „jó" tanítványaival törődik, nem veszi észre a szorongásaikat, stb.)"

Külön fejezet mutatja be a *hazai folyóiratok* tanulmányait — természetesen a legfontosabbakat, akárcsak a külföldieknél. Külön rész tárgyalja a szakdolgozatokat, disszertációkat, pályamunkát, s rendszeresen megismerhetjük a TF könyvtárának új szerzeményeit is.

Ismerjük meg a könyvtár szolgáltatásait!

A TF KÖNYVTÁR SZAKIRODALMI TÁJÉKOZTATÓ SZOLGÁLATA könyvek, könyvrészletek, folyóiratcikkek és egyéb SZAKANYAGOK FORDÍTÁSÁT VÁLLALJA.

Egy (ún. nagy) oldal elkészítésének díja 67,— Ft (sürgősséggel 100,—, expressz 140,— Ft). Ez a hatályos rendelkezések szerint megállapított összeg magában foglalja az ábrák és táblázatok másoltatásának, valamint a postázás költségeit is. A levélben bejelentett igényeket, az anyag terjedelmétől függően, négy-öt hét alatt tudjuk kielégíteni.

A könyvtár állományában lévő dokumentumokról (könyvek, szakcikkek, fordítások stb.) kívánságra MÁSOLATOT KÉSZÍTÜNK. Egy oldal másolási díja 5,— Ft.

A Testnevelési Főiskola Könyvtára TEMATIKUS BIBLIOGRÁFIÁK összeállítását, illetve egy-egy téma hazai és külföldi SZAKIRODALMÁNAK FELTÁRÁSÁT is vállalja. E szolgáltatásunk díját esetenként, a megrendelőkkel folytatott megbeszélés alapján állapítjuk meg.

A fentieken kívül a TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgáltatásának munkatársai minden dokumentációs és információs kérdésben készséggel állnak a személyesen vagy levélben érdeklődők rendelkezésére.

Címünk: 1123. Budapest, Alkotás út 44. főépület III. emelet

Végül a hasznos folyóirat megrendelésének módja:

A Szakirodalmi Gyorstájékoztató évente tizenkétszer, minden hónap végén jelenik meg. A folyóirat egy évi előfizetési díja 500,— Ft.

Lapunk írásban az alábbi címen rendelhető meg: Testnevelési Főiskola Könyvtár, 1123. Budapest, Alkotás út 44.

Az előfizetési díj az MNB 232-90140-1008 számlaszámra fizethető be. Egyéni előfizetőknek átutalási postautalványt küldünk."

Azért kell újra és újra beszámolni e lapról, mert mind az egyéni, mind a közületi előfizető, mind a kutató, mind a gyakorló testnevelő, az érdeklődő csak nyer vele. Csak a tájékoztató segítségével tud könnyebben válogatni.

J. J.

INHALT

Sikó Attila: Ablaufplan zum Unterricht der Körpererziehung van Jungen in der I. Klasse des Gymnasiums 97
Göltl Béla: Fußballunterricht III. 103
Gyarmati Zoltánné—Gaál Sándorné: Möglichkeiten der Übung von technischen Elemenetn der Ballspiele und ihre Wikung auf die Entwicklung der Bewegungskoordination im Alter von 3—6 Jahren 106
Dem Ursprung nach ein Volksspiel *(Somorjai László)* 123
Sport und Sprache *(F. Kovács Ferenc)* 125
Beiträge, Bemerkungen *(Nagy Márta)* 126
Zeitschriftenschau *(Nagy Sándor)* 128

СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: План-проект к обучению физкультуры юношей лерпового класса гимназии 97
Гёлтл Б.: Обучение футболу III. 103
Дяармати Зне—Гал Шне.: Возможност тренировки технических элементов по игре в мячи и её действие на развитие координации движений в 3—6-и летнем возрасте 106
Происхождение народная игра (Шоморьяи Л.) 123
Спорт и язык 125
Замечания. дополнения (Надь М.) 126
Обзор журналов (Надь Ш.) 128

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1087 Budapest VIII., Könyves Kálmán krt. 48—52. Telefon: 1-344-500/288 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Universal Nyomda, Eger. 90 3912 4400 pld.

Felelős vezető: Kulcsár Viktor.

Nyomda üzemvezető: Bordás Péter.

7.–Ft